CARTEA SATULUI

4

TOATE LEACURILE LA ÎNDEMÂNĂ

DE

DR. V. VOICULESCU

CU O COPERTĂ COLORATĂ DUPĂ LUCHIAN
ȘI CU NUMEROASE FIGURI ÎN TEXT

FUNDAȚIA REGELE MIHAI I
3. STRADA LATINĂ, 3
BUCUREȘTI
1945

CUVÂNT DE LĂMURIRE

Cartea aceasta, scrisă pe înțelesul tuturor, e o carte gospodărească. **Un îndreptar casnic al sănătății, cu sfaturi pentru boale și întâmplări rele** (arsuri, răniri, otrăviri, înec, înăbușire, mușcătură de câine turbat, de șarpe).

Numai că sfaturile medicale, în loc să fie rânduite pe boale, aici sunt strânse și așezate sub fiecare leac în parte.

Cartea aceasta pornește și călăuzește dela leac la îngrijirea boalelor, căci un leac se potrivește la mai multe pătimiri.

Luând leacurile la rând, după alfabet, cartea vorbește despre întrebuințarea fiecărui leac, arătând cum, cât și când trebue folosit precum și toate boalele unde el e folositor.

Cu alte cuvinte, **cartea de față e un dicționar de leacuri. Boalele sunt și ele înșirate, tot după alfabet, la urmă,** cu arătarea paginii unde le găsim leacul și îngrijirea.

Cât am fost medic de plasă am băgat de seamă că zadarnic îi vorbeam omului de boală, de pază și îngrijiri. El nu punea preț și nu credea decât în sticluța cu doctorii, sau în pachețelele cu prafuri pe care le scoteam din lădița cu leacuri.

De aci, dela leacul pipăit, porneau pentru pătimaș îngrijirea boalei și ascultarea sfaturilor.

Dacă-i dam numai povețe goale, el pleca oarecum păgubaș, parcă l-aș fi dus cu amăgeli, și nu făcea mai nimic din câte-l povățuisem. Dar cu leacul în sân, se întorcea acasă bucuros și dumirit. Iar odată cu folosința medicamentului își amintea și de celelalte sfaturi. Cum cele mai multe din leacurile scrise aici sunt la îndemâna tuturor, leacuri casnice, am nădejdea că lucrurile se vor petrece ca și când le-aș da eu pătimașului cetitor, iar sfaturile vor merge pe deasupra, ca pe vremea când eram medic de plasă.

De altfel, așa îmi lămuresc faptul că sătenii, ori de câte ori au vreo boală, se duc mai degrabă de-a-dreptul la farmacie, să-și cumpere leacuri. Săteanul nu știe, în sumedenia de boale, să le descurce și să le deosebească. Pe când leacul e altceva. Leacul, îl vede, îl alege, îl știe și crede în el. Omul are interes de leac, nu de boală. Numai de leacuri se poate lega trainic tot ceea ce vrem să-l învățăm despre boală, pază și îngrijiri.

Din acest gând a izvorît cartea de față. In ea se găsesc aproape toate leacurile firești și la îndemână. Totul poate fi leac, până și cenușa. Cum totul poate fi stricător sănătății, până și sarea, vătămătoare nu numai anumitor bolnavi de rinichi, dar chiar omului sănătos, dacă mănâncă prea multă.

Cartea ne destăinue puterile neștiute, care zac ascunse în aceste leacuri la îndemână. Mierea, untul, untdelemnul, oțetul, sarea, zahărul, cărbunele, sămânța de dovleac, mătasa de porumb și câte altele, sunt leacuri bune în o mulțime de împrejurări.

Dar soarele, lumina, aerul, apa, mersul, odihna, marea, muntele, ce leacuri puternice țâșnite din însuși izvorul tămăduirii firești!

Cartea ne deprinde apoi cu mânuirea buruienilor și florilor de leac, cum și când trebuesc folosite, după felul boalei și vârsta bolnavului. Aceste buruieni de leac apucate din moși strămoși, ne vin ca o zestre a trecutului, care nu e bine să fie lepădată, înainte de a fi înlocuită cu altceva mai bun. Multe medicamente din farmacie sunt scoase din plante. Dacă sătenii ar deprinde să le cultive, ori să le strângă din sălbătecimile codrilor și ale câmpului, ei ar putea face un frumos negoț vânzându-le farmaciștilor. Țara ar scăpa de un bir pe care-l dă acum străinătății, de unde aducem până și florile de tei cu care alinăm tusea.

Cu acest prilej, **cartea deschide ochii oamenilor asupra buruienilor otrăvitoare.** Mătrăguna, spânzul, șoricioaica, săricica, măselarița, zârna, laurul, gândăceii, rodul pământului, degetărelul și câte altele, sunt leacuri primejdioase, din pricina cărora se întâmplă multe nenorociri. Nu trebue să ne dăm cu ușurință pe mâna babelor și vracilor, care n'au măsurat, cum fac doctorii, puterile acestor leacuri otrăvitoare, de dragoste, de urît, de căpială și mai ales de lepădat copii. Cartea scrie în dreptul fiecăruia din aceste leacuri vătămătoare paza și măsura cu care trebue să umblăm, când ar fi nevoie să le întrebuințăm.

Totodată, **cartea se străduește în tot lungul ei să desrădăcineze obiceiurile greșite, erezurile și credințele rătăcite** în ce privește multe lecuiri mincinoase, cum ar fi sticla pisată, scrumul de tutun, balega, gândăceii, pânza de păianjen și câte alte bazaconii.

Apoi, ca un îndreptar ce este, cartea ne luminează asupra vieții de toate zilele, cum să trăim ca să ne păstrăm sănătoși, cum să clădim casa, cum să ținem ograda, cum să fie satul. Și asta nu numai la cuvântul **Igienă,** ci peste

tot unde e vorba de un leac, ori de o putere a firii cu înrâurire asupra sănătății (apă, aer, odihnă)...

Căci **cartea nu e făcută numai pentru cei bolnavi, ci mai ales pentru oamenii sănătoși.** Aceștia au timp și gust de cetit și ei pot găsi aici cu interes și plăcere o mulțime de lucruri care să le îmbogățească mintea și să le ajute în viață. De pildă, ce prilej de învățăminte noui și câte lucruri neștiute află deodată cel care citește **Mierea!** La fel, pline de noutate și interes sunt învățămintele despre **Ficatul și Rânza de vită, Bunul de vacă, Opoterapie, Măr, Gutue, Ţaic...**

Vin la rând apoi și medicamentele cumpărate dela farmacie, care trebue să se găsească în orice gospodărie, ca chinină, aspirină, iod, acid boric, etc. Toate acestea sunt arătate la locul lor în șirul leacurilor, cu întrebuințările cuvenite după boală și vârsta bolnavului.

In sfârșit, **cartea, puțin câte puțin, pregătește pe cetitor pentru înțelegerea sfaturilor și povețelor medicului, ca și pentru priceperea orânduielilor stăpânirii.** Ea lămurește pe om de ce trebue să se supue legilor sanitare puse să supravegheze sănătatea obștească în tot ceea ce pornește să se facă, dela clădirea unei case, până la înființarea unei mici industrii, cum ar fi o moară de foc.

Mărindu-ne cunoștințele trebuitoare în viață; lărgindu-ne înțelegerea dincolo de țarcul strimt al intereselor noastre, la cele ale obștii; îndreptându-ne părerile greșite despre boli și întrebuințarea leacurilor; învățându-ne să ne păstrăm sănătatea neatinsă de alcoolism, pelagră, sfrenție, friguri; povățuindu-ne cum să îngrijim pe bolnavi până la sosirea medicului, sau cum să-i vindecăm de boalele mai ușoare, cartea de față râvnește să fie un adevărat îndreptar gospodăresc.

Lista boalelor înșirate după alfabet la urmă, cu însemnarea unde se găsește leacul fiecăreia, înlesnește folosința cărții, până a o face aproape și un dicționar de boale.

Limpezită prin aceste lămuriri, îndrăsnesc să trimit această carte la țară, unde sănătatea începe să șovăe, roasă de multe racile, între care cea mai urîtă e cea a neștiinței.

A

ABURII. Aburii de apă trași pe nas și pe gură în piept sunt buni pentru răceli, guturaiuri, tuse (bronșită), răgușală (laringită). Se ia un vas cu apă fiartă, de obicei un ibricel de tablă, și peste gura lui se pune o pâlnie făcută de hârtie, cu gura în jos și cu vârful în sus, pe unde bolnavul trage în piept aburii ce ies din vas. Dacă se poate, vasul se ține mereu înfierbântat, cu o vată aprinsă cu spirt sub el. Astfel, din când în când îl mai dăm în clocot și iar îl punem cu pâlnia de hârtie la gura bolnavului. Pâlnia de hârtie cea mai simplă este un coșuleț ca acela ce răsucesc băcanii când îți vând masline sau zahăr; bineînțeles, rupt la vârf, ca să iasă aburii din vasul peste care coșulețul de hârtie stă răsturnat. In apa de inhalații se pot pune flori de tei, de mușețel, sau acid boric, ori eucaliptus.

Un mijloc și mai popular pentru aburi, inhalație și aburi la cap, este cel cu bolovanul înfierbântat. Se ia un bolovan ori o cărămidă bine înfierbântată și se pune într'un lighean sau o tingire goală. Așezăm bolnavul cu capul deasupra vasului și turnăm apă, sau apă cu oțet peste bolovan, apoi repede aruncăm peste capul bolnavului o broboadă, ori o țoală care să treacă și peste vasul cu aburi, așa că bolnavul să primească toți aburii ce ies din vas.

Din când în când se mai toarnă apă, sau se pune alt bolovan înfierbântat. Când facem asemenea abur unui copil mic, mama se bagă cu el sub broboadă ca să-l supravegheze să nu se înăbușe. Bolnavul stă astfel 10-15 minute sau și mai puțin, scoțând mereu capul afară când are nevoie de aer. Asemenea aburi sunt buni pentru durere de măsele, gripe și guturaiuri, cu înfundarea urechilor și a capului, tuse la copii, dureri de urechi, etc.

ACIDUL BORIC (cristalizat). Se înfățișează în chipul unor solzișori albi strălucitori ca sideful și ușor unsuroși. El se întrebuințează numai pe din afară, în chip de apă de acid boric (soluție), care se face topind într'o sticlă curată 40 grame acid boric la 1 litru apă fiartă. Cu această apă se face gargară când bolnavii au gâlci și angină, se spală ochii betegi cu usturime, roșață și mâncărime; se spală urechile cu scurgeri și bube; se clătește gura cu bube și cu gingii umflate (gurare) și se spală orice rană de pe orice parte a trupului, căci acidul boric este cel mai ușor desinfectant. Pentru puroiul la măsele și durerile de dinți, de asemenea e bună apa de acid boric caldă ținută în gură (baie de gură). Pentru bubele dulci și spurcăciunile (impetigo, eczemă) întinse mai ales pe cap și pe obraz se face următoarea oblojeală: se ia 20 gr. acid boric și 20 gr. borax și se topesc într'o sticlă cu 500 gr. apă fiartă; apoi se adaogă amidon (scrobeală albă) până se face o plămadă ca o smântână. Cu ea se ung bubele de pe cap, iar pe deasupra se pune un tulpan curat înmuiat tot în aceeași plămadă și se trage copilului o scufiță pe cap. Bineînțeles, mai întâi părul a fost tuns la piele. Pentru obraz, după

ce se ung bubele cu plămadă se face un soi de mască de tulpan curat, adică o bucată de pânză subțire în care se taie găuri pentru nas, ochi și gură, pe măsura chipului copilului, care mască se lipește peste obraz și se înnoadă la ceafă, așa ca bolnavul să nu-și mai poată rupe bubele. Unsoarea și cârpele se schimbă măcar odată pe zi și la fiecare dată se pun alte cârpe curate.

Apa de acid boric este bună și pentru coșii de pe obraz. Cei ce sufer de asemenea bubulițe se spală în fiecare seară și dimineața cu această apă caldă, iar când pielea e iritată și plină de coji, pun deasupra și țin toată noaptea cârpe curate înmuiate în apă de acid boric. Cu ea se fac băi la degetele cu sugiuri, într'un pahar ori o cană, unde degetul se ține 20-30 minute.

ACIDUL FENIC este o apă cu miros tare, foarte otrăvitoare, care arde tot ce atinge. Se întrebuințează amestecat cu apă: 1 gr. sau 2 gr. la 1 litru apă, pentru spălătura rănilor, bubelor, plăgilor. Pentru desinfectarea lucrurilor ce vin dela bolnavi, a scuipatului dela ofticoși, apa de acid fenic trebue să fie tare de 5 gr. la 100 gr. apă. Să nu ținem acid fenic în casă, căci s'au întâmplat multe nenorociri: adică copiii l-au băut crezând că e apă; gospodarii grăbiți, crezând că e rachiu, au pus sticla cu acid fenic la gură, etc.

ACIDUL LACTIC este o apă albă, ușor uleioasă, cu gust acru arzător. E un desinfectant al intestinelor (mațelor). Nu se dă decât topit mult în apă, căci altfel arde tot ce atinge. Se dă la diareea copiilor 10 până la 20 pi-

cături la 100 gr. apă, bine amestecate, o linguriță din ceas în ceas.

Pentru oameni mari e bun ca limonadă în aceleași împrejurări: punând într'un pahar cu apă picături de acid lactic până ce apa se face acrișoară și îndulcind cu zahăr. In timp de molime de tifos, holeră, disenterie este bine să bem apă desinfectată cu acid lactic. Cu acidul lactic curat se ating bubele, se ard negii. Incă odată: acidul lactic curat este o otravă puternică, arde gura, gâtul și mațele celui ce-l va bea nestins.

ACIDUL SALICILIC (praf de tăiat vinul) este un praf alb, în acișoare mici, ce se pune în vin să-l taie și să-l ție dulce. Fiind otrăvitor întrebuințarea lui este oprită de lege și vinul găsit la analiză cu acid salicilic în el, se confiscă și se denaturează, iar negustorul se dă în judecată și se pedepsește. Acidul salicilic este bun pe din afară pentru eczeme, bube, spurcăciuni, fie în pomadă făcută cu 1 gr. acid salicilic și 10 gr. scrobeală albă la 50 gr. untură de porc albă; fie în spirt: 100 gr. și acid salicilic 1 gr. cu care se unge sau se atinge partea cu bube, cojile din cap, erupțiile de după urechi, bubele dulci, o dată sau de două ori pe zi.

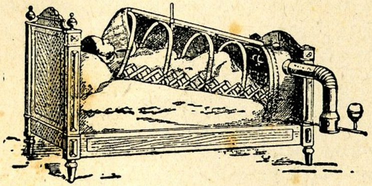
Acidul salicilic se pune în legume (conserve) spre a le păstra iarna, — căci ori unde e pus, el oprește fermentația.

AERUL. Aerul curat este unul din cele mai mari leacuri cu care am fost dăruiți. El ajută vindecarea multor boale ca: oftica, lipsa de sânge (anemia), boale de nervi

și oboseli nervoase (neurastenia), dureri de cap în otrăviri cu oxid de cărbune, (mangal). Cura de aer pentru boalele de piept se face astfel: bolnavul, dacă nu poate fi scos afară, stă în pat (bine învelit în plapomă, cu capul acoperit și cu foc în sobă, dacă este iarnă), ferestrele odăii fiind larg deschise timp de câteva ceasuri pe zi. De multe ori acești bolnavi dorm și noaptea cu ferestrele deschise. Această cură de aer curat și de odihnă aduce întremare, liniște, poftă de mâncare și somn, și, unită cu o hrănire îmbelșugată (supra alimentare), este cel mai bun leac împotriva tuberculozei (ofticii). Dacă bolnavul (ofticos, anemic sau nervos) poate ieși afară, va sta pe un pat sau pe o saltea toată ziua, chiar iarna, când e frumos, bineînțeles învelit în blăni să nu i se vadă decât nasul. Cine face această cură răsuflă rar și adânc, trăgând aerul numai pe nas și nu vorbește ca să nu răcească. Se face și o baie de aer rece în felul următor, fie în odaia cu geamuri deschise, fie afară în plin aer: dimineața mai bine, sau seara, bolnavul desbrăcat în pielea goală stă așa câteva minute, făcând mișcări sau alergând ușor ca să se încălzească. Prima baie ține numai 2, 3 minute (cât ai număra până la 120 sau 200) apoi treptat-treptat stăm mai mult: 10, 15 și 20 minute. Aceste băi de aer se dau celor nervoși, fără somn, celor anemici și lipsiți de poftă de mâncare; însă sunt oprite la ofticoși. Baia de aer poate fi făcută pe orice vreme, adică nu e nevoie ca să fie soare pe cer, cum trebue în baia de soare și lumină.

Băile de aer încălzit sunt foarte bune pentru nevralgii, dureri și umflături de încheieturi, încărcarea trupului și îngrășare, boli de rinichi, etc. Ele sunt locale și generale. Iată un chip simplu spre a face o baie generală de aer

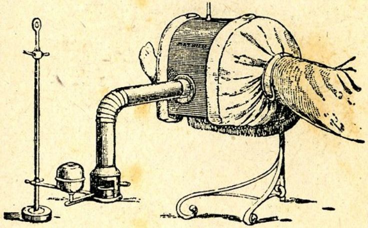
cald cu sudație: bolnavul stă în pat și deasupra lui se pune un coviltir, nu prea înalt, făcut din 4 bețe înfipte la cele 4 colțuri și câteva alte bețe de-a-curmezișul. Pe acest coviltir se pun cearceafuri sau țoale groase (pături de lână) care să se coboare și pe lângă pat în jos, încât bolnavul se găsește sub un adevărat coviltir, numai cu capul afară. Aici la cap o altă pătură se coboară din coviltir și desparte trupul care rămâne în coviltir, de cap care trebue să stea afară, ca omul să nu se înăbușe. Incolo, de jurîmprejur țoalele astupă bine tot coviltirul. Jos la picioarele patului se aprinde o lampă cu spirt sau cu gaz, și la nevoie două, iar deasupra lor, sprijinit pe două lemne, se ridică un burlan de fier care se îmbucă într'un cot de burlan ce intră sub coviltir pe sub pături, la picioarele bolnavului. Căldura dela lămpi încălzește aerul din burlan care se duce sub coviltir. Chiar după câteva minute bolnavul, care este în pielea goală, începe să simtă o căldură, din ce în ce mai mare; curând îl trec sudorile, care încep să curgă gârlă. Când bolnavul se încălzește prea rău i se trec pe frunte și pe ochi cârpe cu apă rece ca să se răcorească și să poată răbda căldura din coviltir. Perdeaua care desparte capul, rămas afară, de trupul din coviltir, trebue să fie cât se poate de bine pusă așa ca să nu treacă multă căldură prin ea și pe lângă ea. O asemenea



Bae de aer pentru asudare

baie poate ține dela 10 până la 20 minute. Bolnavul trebue supravegheat să nu-i vie rău. După baie, e înfășurat în cearșafuri uscate și lăsat să mai asude încă. Se pot face 10—15 băi în șir, câte una pe zi. Aceste băi de aer încălzit și de asudare se dau celor cu boale de rinichi, celor cu reumatism învechit, cu încărcare de sânge (gutoși, artritici, nefretici) și celor cu dureri mari de cap.

Baie de aer încălzit locală se face la fel, însă coviltirul, mult mai mic, nu acopere decât partea bolnavă, genunchi, picior, șale... Baia poate ține mai mult, chiar ½ oră, bolnavul putând-o răbda fără mare greutate. Baia locală se dă mai ales în reumatism și nevralgii, junghiuri.



Bae locală de aer cald

Aerul curat fiind, cum se știe, așa de trebuitor organismului, se înțelege de ce la orice casă ferestrele trebue să se deschidă cât mai des. Mai ales acolo unde se află o îngrămădire de oameni, în școli, internate, ateliere, fabrici, în odăile de pe lângă cârciumi și cafenele, primenirea aerului trebue să se facă neîntrerupt, fie deschizând ferestrele, fie prin ventilatoare anume. Seminariștii, normaliștii, copiii de școli, cari vin în vacanță acasă, să stea mai toată ziua în aer liber și soare spre a lupta împotriva anemiei și slăbirii aduse de viața orășenească și traiul în internate.

In odaia unde zace un bolnav, aerul de asemenea trebue premenit. Invelim bine pe bolnav, ferindu-l, şi dăm drumul la ferestre măcar odată pe zi.

AFINELE DE MUNTE, fructele unui copăcel, sunt bune ca întăritoare şi răcoritoare Din ele se fac dulceaţă şi mai ales peltea, compot, bune pentru orice urdinare, mai ales la ofticoşi.

Fiertura de afine e bună şi pe dinafară pentru vindecarea bubelor, eczemelor, spurcăciunilor. Cârpe muiate în fiertură de afine se pun pe trânjii umflaţi şi cu pierderi de sânge, aducând alinare. Afinele se pot lua şi în praf, uscate şi pisate, până la 4 gr. pe zi, câte 1 gr. din 2 ceasuri în 2 ceasuri (în urdinare). Cu fiertură de afine se face gargară în caz de gâlci şi se îngrijesc bubele din gură, ţinând această fiertură în gură de mai multe ori pe zi. Trebue băgare de seamă să nu se culeagă în loc de afine boabe de mătrăgună, care sunt mai mari, mai negre şi mai lucioase.

Boabele de afin, ca şi foile, ar face să scadă mult zahărul la bolnavi de diabet (zahăr în sânge şi în urină). Aceşti bolnavi fac o cură de afine, fie mâncând crude boabele, fie bând ceaiuri de afine şi de foi de afin. Afinele crude sunt bune împotriva lipsei de sânge (anemie), căci conţin fier.

AFIONUL. Vezi opium.

AFUMĂTURĂ. Vezi fumuri.

AJUTORUL GRABNIC, la întâmplări rele şi nenorociri, îl dă oricine e de faţă, până la sosirea medicului,

sau până la aducerea bolnavului la spital. Numai trebue băgare de seamă şi chibzuială, ca să nu facem pătimaşului mai mult rău cu ajutorul nostru.

Ajutorul în **tăeri, răniri, înjunghieri, împuşcături** şi în toate **accidentele unde curge sânge** este să oprim sângele. Când rana e mică atunci o spălăm cu apă rece multă şi turnăm în ea spirt, ori tinctură de iod, sau ţuică tare, apoi o acoperim cu pânză curată şi o legăm strâns (vezi faşă). Când rana e mai mare şi sângele nu se opreşte lesne, după ce am spălat-o şi am turnat spirt, ori iod, îndesăm în rană cârpe curate (fierte, vezi sterilizare), uneori cârpe înmuiate în spirt, ori în apă oxigenată. Cocoloşind acolo aceste cârpe, ele se amestecă cu sângele şi fac un cheag care opreşte hemoragia. Aşa fac medicul şi moaşa când femeia la naştere pierde sânge mult din mitră. Aşa se astupă o nară din care curge sânge şiroae. Când tăetura e mare şi sângele ţâşneşte din ea atunci ne dăm repede cu spirt pe mână şi vârîm un deget ori două în rană, apăsând pe vâna din care ţâşneşte sânge. Ţinem aşa până ce stă sângele şi vine medicul să lege vâna tăiată. Când hemoragia e mai mare şi sângele nu se opreşte nici prin apăsarea în rană, atunci facem dintr'o cârpă, ori dintr'o sfoară groasă un laţ, deasupra rănii, ca să apăsăm pe vâna cea mare (artera) aducătoare de sânge şi să oprim pierderea sângelui. Dacă rana e la mână, ori braţ, facem laţul sub umăr; dacă e la picior, îl facem sus sub stinghe. Cârpa sau şervetul îl răsucim în jurul mădularului cu ajutorul unui băţ şi ţinem până la sosirea medicului.

Să nu punem în rană niciun fel de murdărie, nici pământ, nici balegă, nici cenuşă, decât numai cârpe bine fierte, ca să nu o murdărim (infectăm) şi să se facă puroi.

Ajutorul în scrântituri și ruperi de oase ale picioarelor se dă înlesnind pe pătimaș să ajungă acasă, sau la spital, fără să se scoale și să mai facă câțiva pași, căci silindu-se să meargă își rupe osul mai rău. E bine deci ca cel cu picior scrântit sau rupt să stea liniștit în locul unde a căzut, iar noi să-l luăm fie pe brațe, de subțiori și piciorul sănătos (dar el să nu pue piciorul bolnav în pământ), fie pe un brancard, o năsălie alcătuită în grabă, sau un pat de crengi. Cel mult sub piciorul, sau sub brațul rupt, se pune o scândurică subțire ca o spetează, peste care se trece o fașă, așa ca mădularul să aibă un razem și să nu se miște, să nu se clatine frânturile osului din năuntru.

Pentru cei **înecați,** pe lângă că trebue să le scoatem apa din piept punându-i ușor cu capul în jos, primul ajutor e respirația artificială. Dar să o facem ceasuri în șir, căci s'au văzut înecați venindu-și în fire chiar după 8—10 ceasuri de respirație artificială, când erau crezuți morți.

Tot așa la cei **spânzurați** trebue încercată respirația artificială ca și la leșinați.

Pe lângă respirație, la cei înecați și spânzurați se mai face tragerea limbii afară din gură (vezi respirația artificială).

La cei loviți de dambla (apoplexie) se pune ghiață la cap, după ce au fost descheiați la gât și așezați în pat.

Cei **arși și opăriți** vor fi repede desbrăcați de haine. Nu așteptăm să-i descheiem, ci tăiem cu foarfecele hainele de pe ei. Peste arsuri nu punem murdării, nici lapte, nici balegă sau căcăreze. Ci, dacă avem, ungem cu puțină glicerină și punem o cârpă curată înmuiată în acid boric, până ce ducem pe bolnav la spital. (Vezi liniment oleo calcar, acid picric).

Pentru întâmplări la **bolnavii de inimă,** întrebuințăm cafeaua neagră și le frecăm puternic pătimașilor pieptul, în dreptul inimii, cu palma, ori cu o cârpă aspră.

Pentru **otrăviri,** cu orice, cel dintâi ajutor este să-l facem pe bolnav să verse, fie băgându-i degetul pe gât, fie dându-i să bea apă cu sare, apă de piatră vânătă, ori ipecacuană. Apoi îi dăm o curățenie.

Ca leac avem cărbunele pisat, stomacul de iepure (pentru otrăvirea cu ciuperci) (vezi ciuperci, cărbune, rânză).

Pentru cei otrăviți cu **gaz de cărbune mangal** (oxid de carbon, acid carbonic), **gaz aerian, gaze otrăvitoare,** leacul e aerul curat și oxigenul, precum și respirația artificială. Toamna se întâmplă multe nenorociri în crame și pivnițe în care se află butoaie cu must și vin în fiert. Fiertura vinului scoate mult acid carbnic, care se lasă jos lângă pământ în pivniță. Când omul intră acolo și se apleacă lângă butoi, el numaidecât se îneacă (se asfixiază), ca și când cineva i-ar fi astupat nasul și gura. Acidul carbonic îi ia răsuflarea, omul cade jos în nesimțire, lumina din mână se stinge, căci acidul carbonic nu arde, și peste câteva minute omul acela e mort. Nu numai atât, dar ori cine intră peste el să-i dea ajutor, pățește la fel, cade și moare. Încât s'a întâmplat să se răpue 3—4 inși în acest chip.

La asemenea întâmplare se deschid larg ușile și ferestrele pivniței, ca să se facă curent (vânt) și să intre aer curat, iar pe cel căzut căutăm să-l tragem afară cu o prăjină lungă cu cârlig. Odată scos încercăm să-i facem respirație și să-i tragem limba, ceasuri în șir, până la sosirea medicului.

La **asfixia copiilor de guşter** (crup difteric), copiii cari

se astupă în gâtiță și nu mai pot răsufla, leacul este aplicația de apă fierbinte și de muștar la gât, pe mărul lui Adam (vezi aplicații fierbinți de apă). Punem cârpe cu apă cât se poate de fierbinte pe gâtul bolnavului, schimbând aceste cârpe des de tot, din minut în minut, ceasuri în șir fără oprire. Mulți copii scapă așa. Medicul când sosește face injecția de ser antidifteric.

La **degerați** ajutorul este să-i băgăm într'o odae rece și să-i frecăm pe părțile degerate cu zăpadă. Dacă ducem pe degerat lângă sobă la cald el moare, sau mădularul degerat cangrenează și cade. Degeratului îi face bine răceala. Il desbrăcăm într'o odae rece și-l frecăm pe trup cu spirt, iar pe locul degerat, cu zăpadă (vezi zăpada).

ALBINA. Veninul de albine este un leac împotriva reumatismului vechi și durerilor de încheieturi, de șale (lumbago), dureri în picior (sciatică). Lecuirea înainte se făcea punând 6 albine să înțepe bolnavul pe partea cu reumatism ori cu durere. Se ține albina cu un cleștișor mic (pensă) de aripi și se apropie de locul ales, ca să-și vâre acul. Apoi în același loc umflat, alături, așezăm și pe celelalte 4 sau 5 albine. De obicei nu doare decât înțepătura dintâi. Cele ce urmează nu se mai simt, dacă se potrivesc pe locul umflat de prima înțepătură. Se poate urma așa de două ori pe săptămână până ce reumatismul sau nevralgia se vindecă.

Acum s'a scos din albine veninul care se injectează sub pielea bolnavului, ca un leac tămăduitor de reumatism, lumbago și sciatică. Insă numai medicul poate să poruncească aceste injecții cu venin de albină.

ALIFIE DE ARSURI. Vezi varul.

ALIFIE BORICATĂ. Vezi acid boric.

ALIFIE CAMFORATĂ. Vezi camfor.

ALIFIE DULCE. Vezi zincul.

ALIFIE MERCURIE. Vezi mercur.

ALIFIA DE OCHI (alifia galbenă, de precipitat galben de mercur) este o alifie galbenă-aurie, foarte prețioasă pentru îngrijirea ochilor. Cu ea se ung pleoapele bolnave și cu urcioare, ori alte bube. O bucățică din ea ca un bob de porumb se vâră sub pleoape în ochiul bolnav, cu răceală, catar, bubulițe, cu conjuctivită, etc., după ce mai întâi ochiul a fost spălat cu acid boric ori colir. Alifie în ochi se pune numai odată pe zi. Alifia galbenă e bună și pentru alte bube de pe corp: bube dulci, spurcăciuni, eczeme, bube la urechi, în cap, etc.

ALIFIE DE RÂIE. Vezi pucioasa.

ALIFIA DE STRUGURI e făcută din ceară fiartă cu spermanțet și mirodenii. Cu ea se ung buzele arse și crăpate.

ALIFIA VÂNĂTĂ tare este mercur (argint viu) plămădit cu osânză și prefăcut în unsoare (unguent mercurial forte). Ea se întrebuințează mai ales la copiii sifilitici și la bolnavii de sifilis (sfrenție) cari nu se pot duce la medic. La copii 1 gram odată, la femei 4 gr., la oameni mari 6 gr. Cu această alifie se fac fricțiuni astfel: Seara se ia alifia hotărîtă pentru o dată (copil 1 gr., om mare

6 gr.) şi din ea se rup bucăţele, bucăţele, cu care se unge şi freacă uşor pielea de pe braţ, piept, spate, subţioară, adică un sfert din trup timp de ½ ceas, parte cu parte, cu răbdare, aşa ca toată alifia să intre în piele. Seara următoare se freacă piciorul în piezi, pulpa, buca, un sfert din pântece şi şale, tot aşa îndelung, bucăţică de alifie cu bucăţică şi partal de piele cu partal, ca să nu se piardă nimic, ci toată alifia să intre în piele. A treia seară se face la fel: mâna cealaltă şi a patra seară piciorul celalt. A cincea seară ne odihnim şi facem o baie caldă, cu săpun, ca să desfundăm pielea. Aşa se face o serie de 12, 16 sau 20 de fricţiuni în rând. Trebue făcute cel puţin 4 serii de câte 20 fricţiuni în anii dintâi după căpătarea sifilisului şi apoi mulţi ani de-a-rândul măcar o serie pe an, căci sifilisul trebue căutat viaţa întreagă, iar cei dintâi 4 ani trebue căutat foarte serios. In tot timpul cât se fac fricţiunile gura trebue ţinută curată; dinţii curăţaţi cu vată ori cu perioara, gingiile clătite după fecare mâncare, căci mercurul atacă dinţii, umflă gingiile şi dă gurare cu răni grele. La cea mai mică umflare începem spălătura de gură şi gargara cu apă oxigenată, ori chloratul de potasiu. Dacă bolnavul începe să aibă diaree se opresc fricţiunile pentru câtva timp.

Alifia vânătă se mai întrebuinţează pentru unsul uimelor nesparte, al boaşelor umflate, pentru buboaie şi altele.

Alifia vânătă slabă (mercurie) se întrebuinţează pentru stârpirea păduchilor din cap şi a păduchilor laţi.

ALIOR. Vezi laptele cucului.

ALUATUL din făină de grâu şi apă caldă se pune de obicei pe sugiuri (degete cari coc), pe buboae şi umflături, etc..., ca să tragă. Aluatul ajută la coacerea şi spargerea umflăturii, însă e un leac murdar, care poate infecta locul bolnav. Mult mai bună e o compresă cu acid boric, ori creolină slabă, sau spirt.

ALUNUL, coaja de alun fiartă în apă cu vin, este bună pentru vindecarea ulcerelor varicoase de pe picioare. Alunele sunt bune de mâncare, căci îngraşă. Nu sunt însă tolerate de cei slabi de maţe, căci le dau urdinare.

AMĂREALA, polygala vulgaris (iarbă lăptoasă, şerpariţă, şopârliţă), este poligala noastră, o buruiană mică, frunzele fără codiţă, subţiri, flori albastre, roze, rar albe; fructul o măciulie ca o inimă. Creşte prin fâneţe la loc uscat, coline, şes şi munţi. Fiertura de amăreală se dă în tuse, la bătrâni, pentru a coace flegma şi a o face mai puţin cleioasă. E bună şi ca întăritoare şi ajutătoare de mistuire. Se întrebuinţează numai rădăcina.

AMIDON. Vezi scrobeala albă.

AMONIAC (spirt de ţipirig), o apă albă, cu miros iute şi înăbuşitor. Pe dinafară se întrebuinţează spre a aduce roşeţea, băşicare pielii în nevralgii, dureri (vezi liniment volatil). Cu amoniac ungem partea cu muşcătură de albine. Amoniac se dă să miroasă celor beţi, celor ce leşină şi îşi pierd cunoştinţa.

ANASONUL este planta ce se cultivă prin grădini şi dela care se întrebuinţează seminţele cu miros şi gust aromatic. Ceaiul de anason, 2 gr. de seminţe la o ceaşcă de

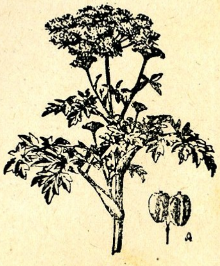
apă, e bun pentru a ajuta mistuirea și a alina durerile de



Anason

pântece mai ales la copii. De multe ori se amestecă cu chimenul în ceaiurile ce se dau sugacilor. Ceaiul de anason se întrebuințează și ca să aducă lapte la femeile ce alăptează. Alteori se pun pe sânul lipsit de lapte cârpe înmuiate în fiertură fierbinte de anason. Se poate face și un sirop de anason, sau se poate lua sământa pisată praf, până la 1 gr. pe zi. Se zice că anasonul liniștește tusea și aduce somn, dar cel mai bun folos îl aduce în mătricea copiilor.

ANGHELICA crește înaltă și bălărioasă prin toate locurile umede. Tulpina ei dreaptă, rotundă ca un deget și dungată cu șanțuri în lung, e acoperită de un praf verzui și-i goală pe dinăuntru ca aceea de cucută. Buruiana de anghelică are un miros iute, dar plăcut și aromatic. Rădăcina mai ales, groasă și rămuroasă, se întrebuințează în medicină. In unele țări vlăstarele crude de anghelică se mănâncă la masă ca o salată.



Anghelică

Rădăcina scoasă din pământ se curăță ușor cu cuțitul,

sau se taie în bucăți, ca să se usuce bine, și se pune la păstrare în o cutie de lemn. E și mai bine să se facă din fâșiile de rădăcină uscată mănunchiuri, care se înfășoară în hârtie și apoi se așează în cutie. Din țara Boemiei pleacă în toată lumea pentru nevoile farmaciilor mii de kilograme de rădăcină de anghelică bine culeasă și împachetată, ca să nu se mucezească.

Anghelica e ațâțătoare de poftă de mâncare și liniștitoare a durerilor de pântece, pentru pătimașii cari au mistuirile grele, cu râgâieli și vânturi. Cum anghelica e alinătoare de nervi, se mai dă în astmă, adică tuse cu înnec și răsuflare grea, apoi în durerile de cap care n'au altă pricină decât nervii, cum ar fi la femeile la care luna (menstruația) s'a turburat, s'a împuținat și vine rar, cu urcare de sânge în cap. Anghelica se mai dă la fetele slăbuțe, lipsite de sânge, care n'au luna cum se cuvine.

Anghelica se ia ca leac în chipul unui ceai făcut din 20 sau 30 gr. de rădăcină opărită cu 1 litru de apă în clocote, care se bea aproape tot într'o zi și o noapte sau numai câteva cești pe zi. Se mai poate lua praf de rădăcină de anghelică uscată, 2 până la 4 grame pe zi, adică după masă un vârf mic de cuțit din acest praf, spre a ajuta mistuirea, a ușura durerile stomacului și a potoli râgâielile.

Anghelica se mai poate plămădi cu spirt, când se mai adaogă și alte leacuri. Atunci se chiamă că se face un lichior, un rachiu care se bea după mâncare. Anghelica intră în alcătuirea multor băuturi vestite, cum e șartreusa, sau cum e melissa, sau cum e bitterul, multă vreme fabricate numai de călugării papistași, cari păstrau cu grije taina băuturilor acestora.

Iată din ce se alcătuie o asemenea băutură:

Alcool ,adică spirt de 53 centigr.	1 litru
Rădăcină de anghelică	30 gr.
Scorţişoară	2 „
Cuişoare	2 „
Sabur	2 „
Vanilie	1 „
Camfor	1 „
Nucşoară	1 „
Şofran	0,05 centigr.
Obligeană	2 gr.

Obligeana sau trestia mirositoare, spetează pestriţă sau speribană tărcată, cum i se zice în Transilvania, iar pe numele ei botanic acorus calamus, este un fel de trestie care creşte pe malurile lacurilor, trestie cu rădăcina bine mirositoare şi bună de leac ca şi anghelica.

ANGHINAREA e unul din cele mai bune leacuri în boalele de ficat cu vărsare de fiere în sânge (colesterinemie) precum şi în otrăvirea sângelui cu uree (uremie), ca şi în toate îngroşările sângelui şi încărcările trupului. Artriticii, gutoşii, bolnavii de ficat şi fiere să facă o cură lungă de anghinare. Anghinarea se mănâncă fiartă.

ANTISEPTIC, leacuri tari cari ucid sămânţa boalelor (microbii) şi cu cari se desinfectează mâinile, rufăria, vestmintele, odaia unde a locuit un bolnav molipsitor (vezi desinfecţie). Aproape toate antisepticele sunt otrăvitoare: Sublimat, acid fenic, acid salicilic, etc. Cel mai dulce este acidul boric.

Tot antiseptice sunt: creolina, formolul, piatra vânătă, lisolul, apa de var, tinctura de iod, permanganatul, etc.

ANTIPIRINA e un praf alb, în chip de acişoare mici, care se vinde la farmacie în pachete de o jumătate de gram, sau de 1 gram. Antipirina e leacul durerilor de cap, migrenelor, durerilor de dinţi şi măsele, junghiurilor şi nevralgiilor din răceală. Un om mare poate lua până la 2 şi 3 pachete pe zi. Antipirina e iarăşi un leac pentru durerile de pântece la femeile cari au regula (luna) grea şi dureroasă. Amestecată cu chinina, aspirina şi piramidonul (din fiecare câte un sfert de gram), antipirina e un leac pentru orice răceală cu fierbinţeală (gripă), guturai, durere de cap, durere de muşchi şi oase. Ea se dă şi în durerile de şale (lumbago) şi în durerile de picior (sciatică). Antipirina e preţioasă în toate boalele cu fierbinţeli, căci scade căldurile, în friguri, lingoare, gripă, reumatism, pojar, scarlatină, gâlci. Insă are păcatul că osteneşte inima şi strică rinichii, fără să ajute la vindecarea boalei. De aceea, numai cu îngăduiala medicului trebue să dăm antipirina acestor bolnavi cu boale mai grele decât răceala şi gripa. Antipirina se dă şi copiilor bolnavi de tuse măgărească; unui copil mic până la 1 an îi dăm o jumătate de gram împărţită în 3 sau 4 dăţi. Unui copil de 2—3 ani îi dăm 1 gram împărţit în 4 dăţi, unui copil de 5—6 ani putem să-i dăm 1 până la 2 grame, iar unuia de 12—15 ani până la 3 grame de antipirină împărţită în 6—8 dăţi, zi-noapte. Antipirina ar alina tusea măgărească şi ar rări accesele (apucăturile), însă nu o dăm fără povaţa medicului, ca să nu facă rău copilului, căci cum am spus antipirina slăbeşte inima şi mai ales osteneşte şi strică rinichii. Pe din afară antipirina este un leac bun pentru oprirea sângelui din nas, suflând bolnavului pe nară, cu o ţevuliţă, praf de antipirină. Sau el trage apă de antipirină pe

nară, 1—2 grame de antipirină, topite în o lingură de apă. Sau se îndeasă pe nara din care curge sânge vată înmuiată în apă de antipirină.

APA este cel mai la îndemână și mai simplu leac pentru multe boale. Pe dinăuntru apa se dă în toate bolile cu urdinare, mai ales la copii mici. Aceasta se chiamă dieta de apă, adică bolnavul se hrănește timp de 6, 12, 24 ore numai cu apă goală. In urdinările rele, când copilul are 20, 30 ieșiri afară pe zi (holera copiilor), i se dă mai întâi 1 sau 2 lingurițe de rețină și apoi este pus la dieta de apă, adică din ceas în ceas i se dă o ceașcă de apă fiartă și răcită (sau ceaiu de mușețel), așa că în timp de 24 ore să bea, după vârstă, dela 500 gr. la 1 litru de apă. Chiar în ziua aceea, sau a doua zi se aduce copilul la apa de orez și la supa de cereale: se ia o mână de orez, se pisează și se fierbe la o litră de apă, apoi se strecoară. Din această apă se dă copilului cu cešcuța până la 500 gr. pe zi, fie că se mai ține, fie că nu se mai ține dieta cu apă. A doua zi se trece copilul la supa de cereale, adică orz, ovăz, secară, grâu și orez, de fiecare câte o mână de boabe bine spălate, fierte timp de 6 ceasuri cu puțină sare la 1 litru de apă și zeama apoi strecurată. Boabele se aruncă. Din această fiertură se dau bolnavului de 4 ori pe zi câte 100 sau 200 gr. odată (după vârstă), iar în răstimp se urmează cu apa fiartă și răcită sau cu ceaiurile de mușețel. A treia zi, în porția de supă de cereale gata făcută, se poate fierbe o linguriță de făină de orez pisat, dacă copilul este înțărcat, sau chiar orez întreg, făcându-se o papă subțire (vezi orezul și cerealele).

Dieta hidrică se dă și bolnavilor cu boale de rinichi, cari câteva zile nu trebue să mănânce nimic, ci beau numai

apă. Un pahar de apă rece băut dimineața ajută la ieșirea afară. Apa caldă și ceaiurile sunt bune pentru a ajuta mistuirea, băute după masă.

Diferitele mijloace de îngrijire cu apă se cuprind sub numele de hidroterapie. Din acestea cele mai însemnate sunt: udarea trupului cu o cârpă înmuiată în apă rece (loțiuni), compresele reci sau calde, înfășurările (întregul trup sau numai o parte) în cârpe sau cearșeafuri înmuiate în apă rece sau caldă, aburii de apă, băile reci și calde, dușurile (stropirile), etc. Spălarea cu apă rece pe trup dimineața, măcar pe brațe și trunchi, întărește și apără de răceală. Pe dinafară apa rece, așa cum se găsește, este bună în fierbințeli, junghi, tuse, pneumonie, lingoare, meningită, etc. în chip de comprese, loțiuni, înfășurături și băi.

APA DE BREAZU e purgativă, lucrează ca o curățenie, luată pe nemâncate în cantitate de 300 gr. (un pahar mare).

APA DE CĂCIULATA se bea la izvor sau acasă. Este bună pentru boalele cu nisip sau piatră la rinichi și bășică. Se bea caldă sau rece, câte 300 gr. odată până la 500 gr. dimineața pe nemâncate și după aceea se face o mică plimbare. Se poate lua și seara la ora 5 o altă porție de 200 gr. Apa de Căciulata ajută la scoaterea pietrelor din rinichi, trebue însă luată 20—30 zile în șir. Se ține în această vreme un regim de mâncare mai ușoară: lapte, zarzavaturi, legume, iar carne de loc sau puțină.

APIOL. Vezi pătrunjel.

APA DE FLORI este o infuzie de flori de portocal.

Este un leac liniştitor, se ia seara de către persoanele nervoase, fără somn, o linguriţă sau 2 la un păhărel de apă cu zahăr.

APA DE GURĂ. Dinţii şi gura trebue ţinuţi foarte curaţi. Din pricina mâncărilor pe care le sfărâmăm în gură, multe rămăşiţe ne intră printre dinţi, ne rămân pe lângă gingii şi în gât, care rămăşiţe se strică şi folosesc de cuib la miliarde de microbi. De aici mirosul urît al gurii la cei ce nu se îngrijesc să se spele în gură. Mai mult, stricarea dinţilor şi a măselelor, precum şi multe boale de gură şi de gingii, vin din această necurăţenie a gurii.

Nu numai atât, dar şi boalele de gât (anghinele) se fac din rămăşiţele şi necurăţeniile cari stau în gât. De aceea trebue să ne clătim gura şi dinţii după fiecare mâncare cu apă călduţă curată, sau chiar apă rece. Dinţii trebue frecaţi seara cu prafuri, iar gâtul curăţat cu gargară, măcar de-ar fi numai tot cu apă. La farmacii se vinde o apă de gură care omoară microbii. In casa gospodarului cea mai bună apă de gură este apa în care s'a turnat puţin spirt alb (frunte de ţuică). Se poate folosi şi apă în care s'a topit sare. Dacă avem în casă apă oxigenată, ori permanganat de potasiu, putem întrebuinţa drept apă de gură, apă în care am topit puţin permanganat sau în care am pus apa oxigenată. Cu aceste ape facem o gargară ca să ne ţinem gâtul curat şi să ne ferim de boalele care se iau în gât şi prin gât, anghină, difterie, scarlatină, pojar, reumatism, etc.

APA DE GUŞĂ. Vezi iodurul de sodiu.

APA DE OREZ. Se dă în diareea copiilor (urdinare). Vezi apa.

APA OXIGENATĂ este o apă albă, ce face spume când o atingem de ceva. Se dă pentru spălatul rănilor şi bubelor şi mai ales pentru gargară în gâlci, bube în gură, dar nu curată, ci tăiată: 3 părţi apă de acid boric şi o parte apă oxigenată. Cu ea curată se spală urechile ce curg. Ea opreşte scurgerea de sânge, din răni, din nas.

Pentru aceasta bolnavului i se toarnă apă oxigenată pe nas, cu un picător, sau cu o linguriţă. In urechile cu scurgeri se toarnă apă oxigenată curată încălzită, până se umple toată gaura urechii. După câteva minute bolnavul întoarce capul aşa ca apa să curgă jos din ureche. Acest lucru se face de 2—3 ori în şir, apoi ştergem urechea cu vată curată. Asemenea spălături în ureche cu apă oxigenată se fac de mai multe ori pe zi.

APA DE PLUMB se ia gata dela farmacie; e o apă alburie. Cu ea rece se fac comprese pe părţile umflate şi dureroase, pe lovituri cu vânătăi, pe testiculele umflate, pe scrântituri şi căzături. Apa însă să fie foarte rece şi cârpele schimbate des. Cu apa de plumb se fac comprese pe pielea umflată sau iritată prea mult în eczeme. Câte odată, în cazuri de mătreaţă multă cu iritarea pielii capului, e bine să udăm pielea, pe sub păr, cu apă de plumb.

Cârpe cu apă de plumb se ţin mai ales pe uime, pe ghindurile umflate (adenite), pe baboanele din stinghie. Copiilor cu gâtul umflat (oreillon, parotidită), li se pun pe dinafară comprese cu apă de plumb rece. Cârpe înmuiate în apă de plumb rece se pun pe boaşele umflate, în care

s'a lăsat sculamentul (orchită), pe trânjii umflați și dureroși.

APĂ DE VAR. Vezi varul.

APĂ DE VIȚĂ. Vezi vița.

APLICAȚIE (DE APĂ). Vezi înfășurătură.

ARĂRIEL. Vezi limba câinelui.

ARDEIUL. Din ardeiul iute (nemțesc) se scoate o esență cu care se trag cei ce au dureri în încheieturi, nevralgii, dureri în șale. Se plămădesc ardei cu semințele lor, striviți, în spirt tare și apoi se amestecă în untură.

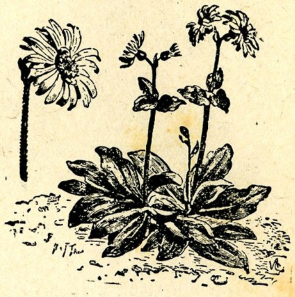
Ardeiul, dacă mâncăm prea mult și prea des, strică stomacul, atacă ficatul și pricinuește trânji, cu umflarea șezutului.

Ardeiul gras e bun de mâncare, căci are în el multe vitamine.

ARINUL e un copac ale cărui foi și scoarță au darul de a goni frigurile. Se întrebuințează pe dinăuntru 10 gr. de scoarță de arin uscată și pisată, împotriva frigurilor. Pe dinafară se folosește fiertura de coajă pentru gargară sau spălături ca și fiertura de coajă de stejar. Foile de arin, puse așa verzi și proaspete pe sânul femeilor, ar împiedica să vie lapte mult și ar vindeca, pe femeile care alăptează, de împietrirea sânului.

Dar pentru friguri cel mai bun leac tot chinina rămâne.

ARNICA (podbal de munte, carul zânelor). Buruiană ierboasă ce crește în munți, cu tulpina înaltă de ½—1 metru, cu foi mari ovale și floare frumoasă galbenă aurie, ce răsare dintre foi purtată pe o tulpină cu foi mici.



Arnică

Din arnică se face o tinctură în felul următor:

Flori de arnică 50 gr.

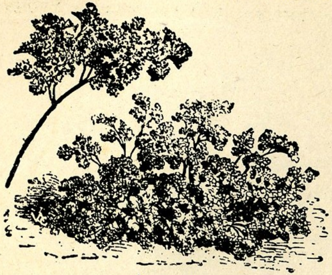
Spirt alb tare 250 gr.

Se plămădește 10 zile, apoi se strecoară printr'un tulpan. Cu acestă tinctură se ung ușor părțile lovite și învinețite, cu condiție ca pielea să nu fie rănită, sau se pun deasupra comprese înmuiate în această tinctură. Pe dinăuntru e bine să nu se ia cu niciun chip, arnica fiind otrăvitoare. Și chiar pe dinafară pentru orice lovire este mai bun acidul boric sau apa de plumb.

ARSENICUL (otravă puternică). Vezi șoricioaica.

ASMĂȚUIUL e o buruiană bună de mâncare și din care se face salată. Are o tulpină nodoasă, cu perișori în dreptul nodurilor și florile albe sunt așezate sus în chip de umbrelă. Crește prin livezi și tufișuri, pe lângă vii și pe marginea pădurilor. Ceaiul de foi de asmățui se dă în boalele de rinichi cu umflătură, ca să mărească urinarea,

în gută, et. Fiertura de foi se dă în oprirea regulilor la femei, câteva ceşti pe zi, cam înainte de vremea când ar trebui să vie regula.


Asmăţuiu

Această fiertură ar aduce regula împuţinată ori oprită. (Luna la femei).

ASPIRINA, un praf alb, ca sarea măruntă, se găseşte la farmacie în pachete de o jumătate de gram şi de 1 gram, sau în pastile. Ca şi antipirina, aspirina se dă în toate răcelile cu dureri de gât, de cap, de muşchi şi şale, dureri de oase, răguşală şi guturai. Aspirina e leacul gripei, al reumatismului, al nevralgiilor (sciatică, lumbago), al durerilor de pântece la femeile cu luna (menstruaţ'a) dureroasă. Omul mare poate lua 1 gram pe zi până la 3 grame, mai ales în reumatism (dureri în încheieturi). Cine ia aspirina trebue să stea în casă, căci ea pricinueşte sudoare multă. Aspirina se ia de obicei seara şi după ea se bea un ceai cald de tei, sau de soc. Şi în boalele grele, pneumonie, lingoare, junghiuri, pojar, brâncă, se poate da aspirină, căci ea alină pe bolnav şi-i taie fierbinţelile. Insă are acelaş păcat ca antipirina, că strică inima şi rinichii. De aceea, aspirina trebue luată cu băgare de seamă. Tăiată cu chinină şi cu piramidon sau antipirină, aspirina e leacul tuturor durerilor. In reumatism trebue luată multă aspirină, 3—4 grame zi-noapte.

Din nici o casă de gospodar n'ar trebui să lipsească măcar câteva pastile de aspirină, antipirină, chinină şi piramidon.

ASUDARE vezi aer (băi de aer cald).

B

BĂILE. Băile de apă rece se fac în casă sau la râu, vara. Apa nu trebue să fie prea rece. Inainte de a intra în apă facem câteva mişcări ca să ne încălzim, asemenea şi după ce ieşim, sau ne frecăm pe piele cu o cârpă aspră, ori cu nisip. Băile de apă de râu sunt un mijloc minunat pentru întremare, ajutate fiind de aerul curat şi de lumina soarelui. Ele se recomandă tuturor anemicilor, slăbiţilor, celor nervoşi, celor ce sufăr de lipsă de somn, celor ce răcesc uşor, celor cu scrofule închise ori deschise. In apă facem totdeauna mişcări, chiar dacă nu ştim a înnota, apoi ieşim şi ne sorim cât se poate de mult pe malul cu nisip. Ofticoşii sunt opriţi dela baia rece.

Băile de apă rece sunt, pe lângă mijloc de curăţenie trupească, şi un leac al multor boale: tifosul, meningita, frigurile, scarlatina şi în deobşte orice boală cu fierbinţeală mare se îngrijesc cu băi de apă rece. De câteva ori pe zi bolnavul, mai ales cel cu lingoare, este ridicat pe braţe şi vârît într'o baie cu apă rece din casă, la cap cu o compresă tot cu apă rece. In baie este uşor fricţionat şi ţinut 2—10 minute, după puterile şi starea lui. Când îl scoatem îl învelim în cearşafuri uscate şi calde, îl împăturim bine cu plăpămi şi îi dăm un ceaiu călduţ. Aceste băi taie fierbinţelile şi aiurelile, ajută la sudoarea şi la urinarea bolnavilor, trag sângele dela piept şi din măruntaie (decongestionează), regulează bătăile inimii pe care o împuternicesc, într'un cuvânt fac câteodată mai bine decât orice leac luat pe gură şi niciodată nu fac rău, când sunt făcute cum trebue şi la cine trebue. Ele pot fi făcute şi copiilor şi oamenilor mari; la bătrâni însă pot fi mai primejdioase, căci la ei din pricina arteriosclerozei se poate rupe o arteră. Drept baie pentru aceşti bolnavi poate sluji orice albie mare, sau o cadă încăpătoare. Condiţia este însă să nu obosim de loc pe bolnav cu băgatul şi scosul din apă. Baia se poate face în orice timp, numai să fie cald în casă.

Băile de apă caldă sunt cel mai bun mijloc de curăţenie trupească şi de întreţinere a sănătăţii. Ele trebue făcute de orice om cel puţin odată pe săptămână. Copiii mici vor fi scăldaţi în fiecare zi şi spălaţi cu săpun. Baia caldă de apă curată este şi un leac în multe boale: în lipsă de somn, slăbire nervoasă (neurastenie), răceli, dureri musculare, reumatism uşor, boale de rinichi, mâncărime de piele şi urzicături, baia ajutată de masaj (tras) poate aduce foloase mari suferinzilor. Baia nu trebue să fie prea fierbinte şi apa să fie în deajuns ca să cuprindă tot trupul bolnavului. In baie stăm 10, 15 minute, până la o jumătate de ceas chiar. Cel mai potrivit timp pentru baie este seara, ca omul să intre în pat şi să asude puţin. Baia locală, adică numai a unei părţi din trup se poate face mai fierbinte şi la orice timp din zi. Aşa se fac băi la picioare, fie simple, fie cu muştar, sau cu cenuşe, în caz de răceală, dureri de cap şi guturai, dureri şi umflătura încheieturilor. Se fac băi la cap, spălarea capului şi a părului, băi la cot, băi la genunchi şi oriunde este o încheie-

tură ori o parte a trupului cu dureri, bineînțeles dacă acea parte se poate băga într'o baie. Baia de șezut se face în dureri de șale, în dureri de buci (sciatice), în dureri la urinare, cu oprirea urinării, în piatră la bășică, dureri de pântece, urdinare deasă, trânji cu pierderi de sânge, boli de mitră și ovare la femei, etc.; bolnavul se bagă numai cu șezutul într'un lighean mare, sau în o cadă încăpătoare cu apă caldă, dar picioarele dela pulpe în jos și trunchiul rămânând afară și bineînțeles acoperite. Apoi se mai toarnă apă fierbinte, urcându-se căldura cât poate răbda bolnavul, care stă acolo o jumătate de ceas. Lucrul acesta se poate face de 2—3 ori pe zi, însă cu pază de răceală după baie; mai ales femeile se vor feri să iasă afară.

Băi locale de apă fierbinte într'o cană ori un alt vas se pot face la degetele cu sugiuri când se pune sublimat sau acid boric, la boașele cu dureri, la membrul cu șancăre sau cu sculament, cu apa cât se poate de fierbinte și de multe ori pe zi. Membrul se ține într'o cană cu apă fierbinte câte o jumătate de ceas de 2—3 ori pe zi.

Spălături cu apă fierbinte cu irigatorul se fac în boalele femeiești cu câteva kgr. de apă deodată, în scurgeri, poală albă, dureri și umflarea de mitră, puroi în trompe etc. Apa poate fi curată sau cu acid boric, permanganat, piatră acră, coajă de stejar. De asemenea cu apă caldă cu permanganat, ori iod se spală urechile copiilor cari au scurgere de puroi (otite sau medii supurante), fie cu irigatorul, fie cu o pompă. Vom avea grija ca apa să nu vie cu prea mare putere și să nu lovească în fundul urechii unde este timpanul. Pentru aceasta așezăm vârful pompei sau al canulei dela irigator îndreptat către un perete al găurii urechii pieziș spre fund, așa ca apa să izbească peretele și

de aici să plece către fundul urechii. De asemenea, nu astupăm cu vârful pompei toată gaura urechii, ci numai o parte, lăsând o parte liberă pe unde apa care spală fundul să se poată întoarce și să iasă afară din ureche. E bine să se întrebuințeze o canulă de sticlă cu dublu curent, care are 2 rămurele pe unde intră și iese apa. Tot asemenea, canula cu dublu curent este bună și pentru îngrijirea sculamentului la bărbați, cu apă de permanganat. In timpul spălăturii urechea este ținută cu mâna și trasă spre ceafă ca să se întindă și lărgească gaura. Din când în când oprim și mai ștergem conductul cu un chibrit învălit în vată curată. Este bine ca înainte de a începe spălătura să curățim urechea de puroi, pe care îl scoatem cu chibritul învăluit în vată, schimbată de mai multe ori. La sculament să avem grije să nu-l împingem cu spălăturile rău făcute, mai adânc în bășică și boașe. De aceea, întâi se spală capul membrului, apoi vârful canalului și numai după aceea lăsăm ca apa să pătrundă mai adânc pe canal. Pentru aceasta ținem degetul apăsat bine sub membru pe canal, pe care îl astupăm astfel ca apa să nu meargă decât până la deget și după ce am curățat bine partea de dinainte a membrului (uretra anterioară) ridicăm degetul și lăsăm ca apa să treacă și să ajungă până în bășică. Atunci punem vârful canulei cu dublu curent bine băgat în canal pe care să-l astupe cu desăvârșire; în felul acesta apa se duce pe canal, intră în bășică și se întoarce pe ramura cealaltă a canulei. Pentru îngrijirea sculamentului se fac la început 2 spălături pe zi, fiecare de câte 1 litru permanganat fierbințel, și 2 sau 3 băi locale de apă fierbinte (adică membrul ținut într'un vas cu apă fierbinte o jumătate de ceas). Dar cel mai bun leac al blenoragiei (scu-

lamentului) sânt sulfamidele: cibazol, albucid, eleudron, ulizon, dagenan etc.

Băi generale calde cu medicamente în ele pot fi: băi de flori de tei (1 gr. flori de tei uscate fierte la o baie), ce se fac mai ales copiilor răi și fără somn, sau oamenilor nervoși. Băi de sare, 5 kgr. sare neagră la o baie, se dau oamenilor cu reumatism, copiilor cu scrofule. Băile cu iod și sare, când pe lângă 5 kgr. sare, se pun și 100 gr. tinctură de iod în baie. Băile de foi de nuc cu sare și iod, pentru copiii cu scrofule. Se iau 5 sau 10 kgr. foi de nuc, se fierb la o căldare cu apă și apoi se răstoarnă în apa din baie. Se poate încălzi a doua zi aceeași baie, așa că foile și sarea se schimbă la două zile. Sare se pune tot 5 kgr., dar iod mai puțin, 30 până la 50 gr. tinctură de iod. Se fac 15—20—30 băi în șir, vara.

Băile de pucioasă se fac pentru râie, sau reumatism (vezi pucioasa), punând 100 gr. ficat de sulf la o baie. Pentru râie sunt de ajuns 4 băi; pentru reumatism 15, 20 băi. Aceste băi medicamentoase se fac mai ales vara. Băile de tărâțe cu 5 kgr. se dau în boalele de piele ca și băile de amidon (scrobeală albă).

Băile de mare sunt întăritoare mai ales la copiii cu scrofule.

Băile de nămol se fac la Techir-Ghiol, Lacul-Sărat, Amara, Movila-Miresii, Budachi, etc., și sunt bune pentru reumatism, gută, boale de femei, scrofule, oftică la oase. Pentru băile de iod, sare și pucioasă dela stațiunile de băi din țară, ca Pucioasa, Vulcana, Mehadia, Govora, Techir-Ghiol, Slănic etc., trebue recomandare specială a medicului.

Băile de nisip cald se fac în nevralgii, dureri și umflare de încheieturi, paralizii (vezi nisipul).

Dușul de apă poate fi rece sau cald. Dușul în casă se face cu o stropitoare de grădină plină cu apă, cu care stropim pe cel ce vrea să facă dușul. Se poate foarte lesne așeza sus pe o grindă un vas de tinichea cu găurele ca o stropitoare și așa meșteșugit ca, trăgând de un lănțișor, să se deschidă singur sus și să cadă peste noi apa ca o ploaie. Dușurile de apă rece sunt bune mai ales vara pe căldură. Persoanele sănătoase, ca să-și ție această sănătate, pot face în fiecare dimineață toată viața lor, un duș rece.

Dușurile reci nu sunt tolerate de cei prea slăbiți ori prea nervoși. Durata dușurilor va fi de câteva minute. Se recomandă celor ușor nervoși, fără somn și poftă de mâncare, limfaticilor, anemicilor etc. Inainte și după fiecare stropire ne fricționăm bine pielea cu o cârpă aspră și după duș facem ușoare mișcări sau o plimbare. Dușul de apă caldă se face celor prea sleiți și prea nervoși, cu lipsă de somn. Bolnavul stă încovoiat de șale, iar noi urcați pe un scaun, așa ca să fim deasupra lui, îl stropim pe spate, ceafă și șale, plimbând stropitoarea în lungul șirei spinării. Putem face una sau mai multe stropiri cu apă caldă, mai ales seara când bolnavul se culcă. Bolnavii de inimă trebue să facă numai dușuri călduțe. Copiilor prea mici nu li se fac dușuri de apă rece.

BAIA MARIE înseamnă un vas cu apă, în care se fierbe un alt vas cu anume medicamente în el. Adică nu punem de-a-dreptul vasul cu leac pe mașină, ci-l punem într'un vas cu apă și pe acesta al doilea îl punem la foc. La Baia-Marie se pregătesc o mulțime de siropuri, fierturi și alifii, precum și laptele de vacă ce-l dăm copiilor mici, care e bine să nu fiarbă prea mult și de-a-dreptul pe foc.

BALEGA DE VITE nu e bună de niciun leac. Unii

ung bubele cu balegă. Alţii o plămădesc cu lut şi o pun la scrântituri. Balega e primejdioasă, căci poate infecta rănile, mai ales că în cea de cal se află microbii fălcariţei. Mulţi bolnavi de reumatism ţin picioarele ori mâinile băgate în bălegar cald. Câteodată ei simt alinare, căci bălegarul are în el amoniac (vezi liniment), dar primejdia de infectare e mare, căci microbii din murdărie pot intra în trup prin o sgârietură nevăzută. Cu balegă se afumă bolnavii de năjit (otită supurată), dar leacul adevărat al durerilor şi scurgerilor de urechi e apa oxigenată şi picăturile de pus în urechi.

Nu numai balega de vită mare, dar şi căcărezele de oaie şi capră sunt primejdioase. In unele părţi e obiceiul ca peste arsuri şi răni să se pună lapte în care s'au plămădit căcăreze de oaie. E un lucru şi de scârbă şi de-a-dreptul criminal, căci sigur infectăm pe bolnav.

Chiar folosinţa balegii pentru lipit pereţii şi lipit pe jos (pomăsit), trebue să înceteze şi casele să fie făcute din lemn, ori cărămidă, nu de gard.

Cu balegă se spală sticlele unse şi geamurile, căci amoniacul din ea topeşte grăsimile. Mulţi se spală cu balegă pe mâini, în loc de săpun, iarăşi obicei rău şi primejdios.

Celor beţi nu e bine să li se dea balegă topită în lapte, deşi în adevăr această plămadă conţine amoniac care se dă beţivilor, să-i desbete.

BALSAMUL DE COPAE (copahu) este o reşină de arbore din Brazilia, galbenă şi lichidă ca untul de lemn, dar cu gust neplăcut. Se întrebuinţează pentru îngrijirea scurgerilor (sculament), luând pe dinăuntru 20 de picături pe zi. E un leac care oboseşte şi strică stomacul, dă diaree, fără a vindeca. Pentru orice boală lumească este mai

bine să ne arătăm la medic, căci sunt alte leacuri şi îngrijiri mai folositoare.

BANDAJE. Bandaj se chiamă orice fâşie de pânză, tifon, etc., lată ca de 4—5 degete şi lungă de câţiva metri, răsucită strâns. Pânza sau tifonul trebue să fi fost fierte bine mai înainte, ca să fie şi să se păstreze curate de orice microb. Este bine să nu lipsească din nicio casă câteva feşe, pentru orice întâmplare. Cu faşa legăm rănile, tăieturile, bubele, mâinile şi picioarele frânte şi rupte (fracturi), rănile din cari ţâşneşte sângele (hemoragie). De obicei se pune întâi o bucată de vată, înmuiată sau nu în doctorii, şi apoi înfăşurăm banda de tifon începând de obicei dela vârful mădularului (mână, picior) către rădăcina lui. In lipsă de tifon bandajul se face din pânză de casă, fiartă. La farmacie se vând feşe, bandaje gata făcute, închise în hârtie.

BARBA CAPREI, creţuşcă, pepenea, caprifoaie (spiraea ulmaria), plantă ierboasă, florile albe mirositoare, creşte prin livezi umede şi prin păduri. Florile acestei plante se întrebuinţează în dropică, umflături, reumatism, gută. Ele nu trebuesc fierte, ci numai opărite cu apă fierbinte 25 gr. la 500 apă pe zi. Sau ca sirop:

Flori de creţuşcă 250 gr. Apă fierbinte 2.000 gr.

Lăsate 12 ceasuri în vas acoperit, apoi se strecoară şi în zeamă se adaogă zahăr până ce se face sirop. Din el se iau 100 gr. sau 200 gr. pe zi.

Ceaiul de foi e bun ca leac al urdinării. Ceaiul de flori e alinător în boalele nervoase şi în boalele de rinichi, căci aduce urinare. Se poate încerca ceaiul de flori de creţuşcă şi contra limbricilor câteva ceşti pe zi, precum şi ca leac

Barba Sasului pe pag 74. Coada calului

al răcelilor cu dureri de muşchi şi dureri de ceafă, căci întăreşte, aduce sudoare şi înmoaie muşchii înţepeniţi de răceală. Cataplasmele de barba caprei sunt alinătoare în boalele de ficat, chiar deasupra, pe pântece, precum şi pe încheeturile dureroase, ceafă înţepenită, grumaz dureros şi şale dureroase.



Băşicoasă

BĂŞICOASA, salcâm galben, o plantă ca un mic copăcel cu frunzele ca cele de salcâm, florile galbene, fructul o păstaie cu multe seminţe. Se culege prin Mai-Iunie. Florile şi păstăile au efecte purgative, 2—3 gr. la 150 gr. apă.

Cine nu cunoaşte însă bine această buruiană, să nu o folosească la întâmplare, căci ea seamănă cu un salcâm foarte otrăvitor. (Vezi salcâm galben).

BENZINA ca leac slujeşte pentru ştersul pielei, spălarea buboaielor şi de jurîmprejurul rănilor cu puroi. Benzina ucide păduchii din cap, de pe corp, de pe rufe şi haine. Cu ea se stârpesc păduchii de lemn (stelniţele) din paturi, saltele, uşi, ferestre, podele şi din orice mobilă s'ar fi încuibat, peste care trebue să se toarne regulat benzină, măcar de două ori pe săptămână, aşa ca să pătrundă prin toate crăpăturile. Trebue însă mare pază de foc.

Pe dinăuntru benzina se întrebuinţează uneori pentru scoaterea viermilor din maţe, dar acum avem alte leacuri mai bune.

BENZONAFTOLUL este un praf alb, care nu se topeşte în apă. Este folosit ca desinfectant al maţelor, însă numai scris de medic. Omul mare poate lua dela o jumătate de gram, până la 2 grame pe zi. Se dă în boalele maţelor, urdinare, dar mai ales în lingoare (febra tifoidă), fie singur, fie amestecat cu chinină, sau cu piramidon.

Rp. Clorhidrat de chinină 0,15 cgr.
Benzonaftol 0,30 cgr.
pentru 1 pachet
D. S. Intern: două, până la cinci pachete pe zi.

BEREA nu e leac cum se crede. Berea nu aduce lapte femeilor cu prunc cărora li s'a micşorat ori oprit laptele, nici nu îngraşă pe cei slabi. E drept că e o băutură alcoolică mai slabă ca vinul, însă tot băutură alcoolică rămâne.

BIBERONUL este o sticluţă cu un sfârc de cauciuc, anume făcută ca la nevoie copilul mic să sugă lapte din ea, cum ar suge din o ţâţă. Din nefericire, la noi s'a întins obiceiul de a nu mai alăpta copilul la sân, ci de a-i da lapte cu biberonul. Lucrul este dăunător, copilul nu creşte bine, iese cu oasele moi (rachitism), bolnăvicios, nervos. Mulţi din aceşti copii hrăniţi artificial cu lapte de vacă pus în biberon mor, mai ales vara, de urdinare. Una din pricini este stricarea laptelui de vacă şi murdărirea biberonului. Biberonul şi sfârcul lui de cauciuc trebuesc fierte la fiecare întrebuinţare, adică ori de câte ori dăm copilului lapte opărim biberonul bine cu apă în clocote (vezi laptele).

BICARBONATUL DE SODIU este o sare albă, măruntă, cu gust coclit, ce se ia pe dinăuntru. Se dă de

obicei, o linguriţă de praf topit în puţină apă, după masă. El este bun pentru acreala în stomac, arsurile, jărăgaiul şi focul ce vin pe gât cât şi pentru ajutor în mistuirea grea. Bicarbonatul este leacul beţivilor şi al chefliilor, căci numai el uşurează pentru câteva minute rânza arsă de spirt şi tăbăcită de vin oţetit. Se poate lua de către pelagroşi (cei cu jupuială) cari au arsuri în capul pieptului la lingurică, şi chiar de cei cu gută şi reumatism. El este de asemenea folositor celor ce sufer de băşica udului, de rinichi, precum şi bolnavilor de zahăr (diabet). In cele dintâi zile când cineva capătă sculament e bine să ia câteva linguriţe de bicarbonat pe zi şi să nu mănânce decât lapte. Bicarbonatul nu e vătămător şi poate fi luat de oricine.

Pe dinafară are întrebuinţări rari: cu apă de bicarbonat caldă pusă seara în ureche se înmoaie dopurile de clei. Tot cu apă de bicarbonat caldă se fac spălăturile cu irigatorul ca să scoatem cleiul din ureche. Bicarbonatul se găseşte în toate apele minerale naturale, ce se vând în sticle ca Vichy, Slănic, Borviz. Cu apa caldă de bicarbonat (1 gr. la sută) se spală pe ochi bolnavii cari au pielea grasă, lucioasă şi unsuroasă şi se spală pe cap cei ce au părul gras şi plin de coji. Se fac spălături şi femeilor cu scurgeri vechi cu o linguriţă de bicarbonat topit la 1 litru apă caldă.

BISMUTUL este unul din cele trei mari leacuri ale sfrenţiei (sifilisului), alături de mercur (argint viu) şi de arsenic (neosalvarsan). Bismutul se dă în sifilis numai în chip de injecţii pe care le poate face orice agent sanitar sau moaşă. Injecţiile se fac rar la 3—4 zile odată şi nu dor de loc. E bine ca bolnavul de sifilis să facă în cursul celor patru ani de tratament, injecţii amestecate şi cu mercur

şi cu arsenic şi cu bismut, ca microbii sifilisului să nu scape pe nici o cale. Cine face injecţii pentru lecuirea sifilisului trebue să-şi ţie gura curată şi să facă gargară cu apă oxigenată, ori clorat. (Vezi clorat).

BISMUTUL SUBNITRIC (praful contra diareei, urdinării) este un praf alb, fără gust şi fără miros, care nu se topeşte în apă. Un pachet de bismut luat în mână atârnă greu. Bismutul este leacul urdinărilor uşoare şi mare ajutător al bolnavilor cu rană la rânză (ulcer stomacal), cari varsă sânge, au arsuri şi dureri mari. Omul mare poate lua 10 până la 20 gr. de bismut pe zi, câte odată chiar dintr'o singură dată, în caz de ulcer. Adică se pune un pachet de 10 gr. sau 20 gr. bismut într'un pahar cu apă din casă şi bolnavul după ce a amestecat bine, îl bea dintr'odată. Apoi se întoarce pe toate părţile, stând culcat cu faţa în jos 2 minute, cu faţa în sus 2 minute, pe dreapta şi apoi pe stânga câte 2 minute, aşa ca doctoria să se împrăştie peste tot şi să atingă toţi pereţii stomacului, pe care îl pansează, îl căptuşeşte cu praful acesta liniştitor.

Pentru vindecarea urdinării, bolnavul ia întâi o curăţenie (sare amară, sau olei de ricin) şi, după ce l-a scos afară, închite din ceas în ceas câte un vârf de linguriţă de bismut. Copiilor, cât de mici, li se poate da fără teamă bismut ca să le oprească urdinarea, numai că micşorăm cantitatea: unui copil de un an îi dăm 1 gram toată ziua, adică un vârf de cuţit pus în 10 linguriţe de apă (într'o sticlă), din care îi dăm la ceas, sau la jumătate de ceas câte o linguriţă, cu grija să batem bine sticla. Pentru arsurile din capul pieptului şi mistuirile grele, bismutul se amestecă cu bicarbonat şi cu alte leacuri:

Bicarbonat de sodiu . .	câte 15 gr.
Subnitrat de bismut . .	
Magnezie calcinată . .	
Calce carbonică . . .	
Cărbune pulv. . . .	

Amestecă bine.

D. S. De câteva ori pe zi câte o linguriță după masă.

Pe din afară praful de bismut se presară pe pielea cu opăreli, cu roșeață și bube, eczeme și spurcăciuni, mai ales la copii, fie curat, fie amestecat cu praf de scrobeală albă (amidon). Plămădit astfel dă o alifie bună pentru bubele dulci și alte bube ori spurcăciuni:

Subnitrat de bismut	10 gr.
Amidon	5 gr.
Glicerină	25 gr.

Amestecă bine.

Extern (pe dinafară) pentru uns bubele.

In cazuri de urdinare rea bismutul se însoțește cu afionul (opium) și dă o altă doctorie, foarte bună, pe care însă nu o poate scrie decât medicul.

Prafurile contra diareei la oameni mari, ce se găsesc pe la primării sau la spitale, sunt făcute cu bismut și afion. Omul mare poate lua 4—6 până la 10 pe zi. Copiilor însă nu trebue să li se dea, ci lor le trebue bismutul fără afion. Bismutul luat mult odată, 5—10 grame, scoate viermii din mațe.

BLANA DE ANIMAL e bună de pus pe părțile cu junghiuri și alte dureri, în deosebi pe șale, sau în spate. Brâele lecuitoare sunt făcute de obicei cu blană de iepure. Tot așa de bună e și cea de pisică, sau de miel.

BOBUL este o plantă leguminoasă care se cultivă în grădină. Pe lângă că din bob se face mâncare gustoasă și hrănitoare, el poate sluji și ca leac. Ceaiul de teci de bob este alinător pentru cei ce sufer de gută și reumatism vechi, cu dureri în încheeturi, și pentru cei ce au nisip sau piatră la rinichi și în bășică. Bobul nu tămăduește însă, ci numai alină. Se pare, uneori, că bobul, mâncat în mare cantitate, ar fi otrăvitor.

BORAXUL este o substanță albă, cristalizată, care se întrebuințează și în gospodărie. E un leac pe din afară, ca și acidul boric, cu care se înrudește, și se întrebuințează în boalele de gură, de gingii (gurare), bubulițe în gură și pe limbă (afte), în gâlci (amigdalite) astfel: se amestecă 3 grame de borax cu 20 gr. miere curată și cu această plămadă se ung gingiile umflate, se ating bubele din gură și se șterge gâtul cu amigdalele umflate și gâlcile, pe dinăuntru. Boraxul este un leac bun și pentru pielea obrazului plină de pete și coși sau bube. Pentru aceasta se topesc 10 gr. de borax la 250 gr. apă caldă (o litră de apă) sau ceai de nalbă cu care ne spălăm mai ales seara pe obraz. Pentru gargară, se topesc 5 gr. borax la o litră de ceai de foi de mure (5 gr. foi fierte la o litră de apă). Pentru degerături, crăpăturile pielii, crăpăturile sfârcului țâțelor se face o alifie cu 2 gr. borax la 10 gr. glicerină, în care se adaogă apoi și puțină scrobeală albă. Cu acest amestec se unge pielea bolnavă, cojită și sânul femeilor ce lăptează și cărora le crapă sfârcurile.

BORȘUL, din husci, are toată încrederea poporului că ar fi leacul ofticii. Borșul este hrănitor, are în el acid lactic și poate cu folos fi întrebuințat de toți, afară de cei

ce au acreli în stomac (dispepsie acidă). Pentru oftică sunt alte leacuri: aerul, mâncarea multă, odihna și soarele.

BORVIZUL. Apa de Borviz, ca toate apele alcaline, e bună pentru cei ce sufer de stomac, cu mistuire grea, acreli și jerăgai după mâncare și constipație. Borvizul se bea de obicei la masă.

Fără însă să vindece boalele de stomac și ficat, borvizul poate ușura și alina puțin mistuirea. Leacul boalelor de stomac e în păstrarea dela mâncări grele și acre, ciorbe (regim) și mai ales în oprirea bolnavului dela țuică, rachiu, vin și toate băuturile alcoolice, precum și dela oțet și ardei, ceapă și usturoi.

BOSTANUL, vezi dovleacul.

BOȘTINA rămasă după călcatul strugurilor, e bună de făcut băi bolnavilor de reumtism și copiilor prea slabi.

Se poate face și o oblojeală cu boștină numai pe încheetura bolnavă, cum ar fi la genunchi, la cot sau la gât (ceafă).

BOZIUL, buruiană cunoscută de toată lumea, se întrebuințează mai ales pe dinafară. Oblojelile de foi de boziu fierte sunt folosite în nevralgii și dureri vechi, dar mai ales în brâncă. Peste părțile de piele roșite și umflate de brâncă (erizipel), se pun cataplasme calde de foi de boziu fierte.

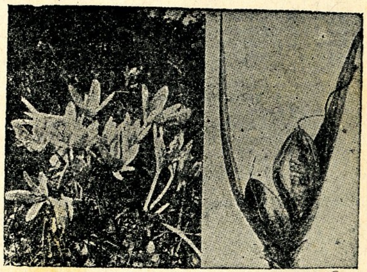
Pe dinăuntru, ceaiul de foi, de boabe și de rădăcină este întrebuințat pentru a aduce urinare multă, în dropică, boale de rinichi, umflătură, ca și ceaiul de soc, de codițe de cireșe și mătase de porumb.

Ceaiul de boziu se mai întrebuințează și pentru vindecarea tusei, răcelilor, căci aduce sudoare și înmoae flegma.

BRADUL, vezi muguri de pin.

BRÂNCUȚA, sisymbrium off. (frunza voinicului, sâmcuță), buruiană mică, cu flori mici galbene, fructele pline de păr și strâns lipite de tulpină, crește pe câmpuri, coline, prin dărâmături și pe lângă drum. Ceaiul de foi și flori e bun pentru vindecarea răgușelei și a tusei, 5 gr. la o ceașcă de apă.

Siropul se dă 50 gr. pe zi în tusele învechite, răgușeli pierderea glasului.



Brândușă.

BRÂNDUȘA de toamnă, colchicum autum. (ghicitori), este o plantă mică, cu rădăcina ca o ceapă, cu o floare liliachie ce iese din pământ pe o tulpină gălbue, ca de ceară. Brândușa e un leac bun împotriva reumatismului și mai ales a gutei, dar e foarte otrăvitoare. Se întrebuințează atât ceapa cât și semințele. Se face un vin astfel: se ia 20 gr. brândușă și se plămădesc timp de 10 zile cu 250 gr. vin vechi, după care se strecoară. Bolnavul de gută începe să ia 3 picături pe zi,

urcând încetul cu încetul până la 30. Să nu uităm însă că brândușa este primejdioasă.

BRÂNZA, atât proaspătă cât și sărată, pe lângă că e foarte hrănitoare, este și leacul tuturor urdinărilor.

Cea dintâi mâncare ce se dă bolnavului de urdinare, după supa de cereale și orez, e brânza (vezi lapte).

BRÂUL (cingătoarea) este un bun mijloc pentru a împiedeca la anume bolnavi căderea măruntaelor, mai ales a rinichilor, stomacului, mațelor. Toți bolnavii cari sufer de stomac e bine să poarte brâu, de asemenea femeile însărcinate, femeile cari au avut faceri multe și la cari pereții pântecelui s'au slăbit, persoanele înclinate la surpături.

Aceste cingători se pot face după măsură și din elastic, însă costă prea scump, de aceea brâul obișnuit cu care se încinge toată lumea poate fi îndestul de folositor.

BROMURUL (de sodiu sau de potasiu) este o sare albă, cristalizată, cu gust sărat și puțin amar, care se topește lesne în apă. Bromurul este leacul boalelor de nervi, cari se arată cu neastâmpăr, frică și nesomn. De asemenea se întrebuințează cu folos în durerile de cap nervoase, în durerile de măsele și alte nevralgii, dar mai ales în boala copiilor (epilepsie). Se poate lua dela 1 până la 2 și 3 grame pe zi, după cum îl scrie medicul, însă nu trebue folosit mult timp, căci se obișnuesc nervii cu el și nu mai are putere, iar în cantitate prea mare strică inimii și creerului. Se face apă de bromur astfel:

Bromur de potasiu	câte 3 gr.
Bromur de amoniu	
Bromur de stronțiu	
Sirop de flori de portocale	30 „
Apă distilată q. s. pentru	310 „

D. S. intern, se dau 1 până la 2 și 3 linguri pe zi, la toți cei cu boli de nervi, cu arsuri în capul pieptului și mai cu seamă femeilor sleite, sau celor ce li se oprește luna, după 40 ani.

BRUSTURUL, cu foaia lată și floarea roșie stânjenie, are o rădăcină ce se întrebuințează pe din afară 25 gr. fiartă la 1 litru apă, contra mâncărimii de piele, mătreței și căderii părului. Bolnavii se spală la cap cu fiertură de rădăcină de brusture. Pe dinăuntru ceaiul de rădăcină de brusture se dă când voim să facem ca bolnavul să asude mult, în reumatismul vechi, gută, boli de piele și eczeme. Ceaiul se face cu 10 gr. rădăcină la 1 litru apă, din care se bea două, trei cești mari pe zi. Deși se dă pentru vindecarea sifilisului (cel pierit) ceaiul de brusture nu face decât să agraveze boala, să mintă pe bolnav și să-l ducă la nebunie. Brusturul este însă



Brustur.

folositor atât pe dinăuntru: ceai, pentru vindecarea buboaelor, cât și pe dinafară: rădăcină proaspătă strivită, pusă pe buboae, înmoae buboiul și alină durerea.

BUJORUL. Rădăcina de bujor este liniștitoare. Se dă în toate boalele de nervi, frică, neastâmpăr, bătae de inimă, tulburări de menstruație, tuse nervoasă și mai ales tuse măgărească. Ea ar aduce regula la femei și este purgativă. Se dă și în boala copiilor. Se pot întrebuința și semințele de floare de bujor 10—15 pe zi, cam în aceleași cazuri. Dar mai bună e rădăcina.

BUNUL DE VACĂ. Este o ghinduliță care se găsește deasupra rinichilor la vite. Se întrebuințează ca un leac puternic împotriva slăbirii, sleirii și tuturor pierderilor de putere. Se iau mai multe ghinduri din acestea și sau se mănâncă crude, sau se frig puțin, sau și mai bine se strivesc și sucul se amestecă cu puțină miere și se mănâncă așa crud. Bunul de vacă (și de orice altă vită) e ceea ce la om se numește glanda suprarenală și are în ea leacul adrenalina. Lecuirea bolilor prin mădulare și măruntae de vită se chiamă opoterapie și e de când lumea. Bolile pricinuite de menstruație la femeie se vindecă prin ovare de vită, anemia se lecuește cu ficat de vită, bolile de inimă cu suc și mușchi de inimă, bolile de stomac cu zeamă de rânză de vită, etc.

De multe ori sleirea, pierderea puterilor la om e dată de îmbolnăvirea capsulelor de deasupra rinichilor lui. Atunci leacul e capsula dela vită, adică bunul de vacă, crud.

BUREȚII. Vezi ciupercile.

BUSUIOCUL VERDE. Ceaiul de frunze și vârfuri de busuioc e bun pentru cei ce sufer de stomac, cu mistuiri grele și vânturi. De asemenea e alinător și pentru pătimașii de rinichi și de bășica udului, cu usturimi și arsuri la urinare. Ceaiul de busuioc îndulcit cu miere poate alina tusea, mai ales dacă s'au mai fiert în el foi de nalbă, roșcove, smochine și semințe de gutui și foi de cimbru.

Din busuioc se face un vin, lăsând să se plămădească o zi foile și vârfurile busuiocului într'o sticlă de vin vechi. Acest vin de busuioc, o lingură sau două pe zi ajută la mistuire și ușurează înecul (tusea). Vinul și ceaiul de busuioc ar aduce lapte în sânul femeilor cari alăptează. Vinul de busuioc amestecat cu câteva linguri de untdelemn curat ajută la ieșirea afară a celor încuiați (constipați), adică e laxativ.

Pe dinafară, cu zeama stoarsă din foi de busuioc picată în urechi se alină durerile celor cu năjit. Cu ceaiul se poate face gargară în bolile de gură și gât (angină). Plămădite în apă de trandafir, foile de busuioc făcute oblojeală tămăduesc rănile și crăpăturile de pe sânul femeilor cari lăptează.

Busuiocul roșu e folosit de fete și femei pentru aducerea menstruației și pentru avorturi (lepădare). Nu e însă un leac bun. La orice oprire a menstruației trebue întrebat numai medicul sau moașa.

C

CACAO este fructul unui pom din America. Se vinde în comerț în chipul unui praf roșu închis, cu miros plăcut, din care se face ciocolata. Cacao are puteri ațâțătoare ca și cafeaua, cu care se înrudește, fiind pe deasupra și hrănitoare. O linguriță, două de cacao la o ceașcă de apă sau lapte cu zahăr, fierbându-se câteva minute, dă o băutură foarte plăcută ca și cafeaua, Mai obișnuit însă se topesc două lingurițe de cacao la o litră de lapte cald îndulcit, cacao cu lapte. Ea se dă celor sleiți și slăbiți, copiilor, bolnavilor, lăhuzelor, celor cu nervi obosiți.

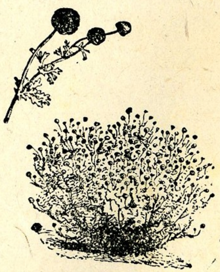
CAFEAUA este boaba unui copăcel din Arabia. Boabele se prăjesc și apoi se râșnesc, prefăcându-se într'un fel de făină roșcată închisă, aproape neagră. Cafeaua se face fierbând o linguriță de cafea praf, la o ceașcă de apă cu zahăr. E un leac bun pentru întărire și ațâțare, se dă celor cu inima slăbită, mai ales în bolile lungi, tifos, pneumonie (junghi), când ajută inimii să-și ție puterile. Cafeaua se mai dă și celor leșinați sau celor ce le vine rău, celor cu greață și dureri de cap, celor cu vărsături și urdinare, celor otrăviți cu orice fel de otrăvuri (ciuperci). Pentru durerile de cap se poate pune în cafea și una-două

lingurițe de zeamă de lămâe. Dimineața o ceașcă de cafea este o băutură înviorătoare, după masă ajută la mistuire și gonește somnul. Cafeaua la mulți oameni pricinuește nesomn, bătaie de inimă, enervare. E bine ca persoanele nervoase să nu bea cafea. Oricum, mai mult ca 3 ceșcuțe de cafea pe zi alcătuește ceea ce se chiamă un abuz și cafeaua multă e stricătoare. Cafeaua, mai ales cea râjnită gata, este de obicei falsificată, adică amestecată cu făină și alte lucruri. E bine să o cumpărăm boabe și să o prăjim noi acasă.

CAFELUȚE. (Vezi lupinul).

CALAICANUL este o sare de fier ce se întrebuințează la vopsit firele și stofele. Calaicanul topit în apă slujește la desinfectarea privăților (umblătorilor) și locurilor unde s'au svârlit murdării dela bolnavii de lingoare, urdinare cu sânge (dizenterie), etc.

CALOMFIRUL este o plantă cu miros îmbălsămat, cunoscută de toată lumea. Ceaiul de floare și vârfuri înflorite de calomfir se dă pentru scoaterea viermilor din mațe. Ceaiul se face din 3 sau 10 gr. de floare la 1 litru apă, din care se beau câteva cești pe zi. Se fac și clisme (spălături în șezut) cu apă 150 gr. în care s'au fiert 10 gr. calomfir, tot pentru scoaterea viermilor.



Calomfir.

CAMFORUL se înfățișează în bucăți tari, albe ca sarea, ce se rup lesne, cu mirosul bine cunoscut de toți. El este o rășină ce se scoate dintr'un copac. Se întrebuințează mai ales pe dinafară, fie topit în spirt (spirt camforat) 10 gr. camfor la 100 gr. spirt, fie amestecat cu vasilină ori untură tot 10 gr. la 100 gr. untură, sau untdelemn pentru fricțiuni și tras în răceli, junghiuri, dureri (nevralgii). Camforul se pune în blănuri, în haine ca să le apere de molii. Pe dinăuntru camforul este un liniștitor al nervilor și al frigurilor, însă trebue luat foarte puțin, 0,20 cgr. până la 0,50 cgr. (a cincea parte dintr'un gram, până la o jumătate de gram), fie înghițit așa, fie amestecat cu chinină și luat în foiță. Se dă în lingoare, în oftică cu sudori și călduri mari. Cu camfor topit în untdelemn se fac injecții celor cu inima slăbită. (Vezi untdelemnul).

CANDELUL ALB este un soi de zahăr. Se întrebuințează pentru alinarea tusei ușoare, fie dându-l bolnavului să-l sugă, fie îndulcind cu el ceaiul sau laptele cald. Candelul e bun și pentru cei ce suferă de răgușală, sau li se usucă gâtul.

CANDELUL NEGRU. Vezi lemn dulce.

CANULĂ. Vezi irigator.

CAPRAFOII, lonicera caprifolium, este o plantă agățătoare, cu tulpina alburie, florile albe gălbui cu miros dulce și fructele mici și roșii ca niște coacăze. Coaja și foile proaspete se dădeau sub formă de ceaiuri în dropică, boli de rinichi și de bășică, gută etc. Ceaiurile de foi uscate se între-

buințează în tuse, răceală, astmă. Caprafoii este otrăvitoare mai ales pentru copii și, cine nu știe să o mânuiască, mai bine să nu o folosească.


a

Caprafoii.

CARNEA CRUDĂ proaspătă este unul din leacurile ajutătoare pentru vindecarea ofticii. Se ia carne macră, mai ales de vacă, berbec sau porc, și se răzue cu cuțitul apăsând bine, așa ca să se ia pe lamă numai pulpa, zeama și nicidecum pielițe. După ce am răzuit de ajuns, tăiem felia de carne secătuită și răzuim din nou partea proaspătă, de atâtea ori până ce strângem pe farfurie o grămăjoară ca de 50—100 gr. de pulpă de carne, din care se fac hăpulețe mici pe care bolnavul le înghite așa crude, goale ori presărate cu puțin zahăr. Alte ori acest suc de carne se amestecă cu unt sau cu sardele și tescuit bine se întinde apoi pe pâine. Un bolnav poate mânca 200 gr. de carne crudă pe zi. Cu acest leac pofta de mâncare a ofticosului și puterile cresc, sudorile încetează și el începe să se îngrașe. Cine nu poate să mănânce carnea crudă face din ea perișoare pe care abia le dă într'o undă și le mănâncă odată cu ciorba, ori le prăjește puțin ca pe niște chifteluțe cu pesmet, miezul rămânând tot crud. Carnea friptă ori fiartă este leacul pelagrei.

CARTOFUL. Din cartof se face o cataplasmă, ca și din scrobeală albă, care se pune pe bubele dulci, eczeme, cojile și spurcăciunile din cap, de pe obraz și trup, etc.

Se fierb 100 gr. cartofi curățați la 1 litru apă, mestecând mereu până ce se face ca o piftie, care se întinde pe cârpe curate și se pune caldă peste bube. Se schimbă odată, de două ori pe zi. (Vezi legume).

CASTANUL bun crește și la noi în Gorj. Ceaiul de scoarță se dă în dizenterie. Castanele sunt hrănitoare.

CASTANUL SĂLBATEC. Coaja de ramuri tinere și coaja de castană se întrebuințează împotriva trânjilor și a varicelor. Se plămădesc 50 gr. coji la 150 gr. spirt alb tare, din care se iau de 2 ori pe zi câte zece picături. Sau se amestecă 20 gr. de acest spirt de castane cu 60 gr. untură albă și se unge șezutul cu trânji.

CASTRAVETELE nu e leac, nici măcar hrană care să îndestuleze pe un muncitor.

Din castraveți cruzi tăiați mărunt, se scoate o apă, cu care se spală frumoasele satului pe față, crezând că scapă de sbârcituri și de pete.

CATAPLASMA (oblojeala) se face, fie cu o făină de in sau de mălai, fie cu foi de plante ca izmă, mușețel etc.

Se fierbe un ibric cu apă și când clocotește punem atâta făină de in sau de mălai cu lingurița până ce se face ca o mămăliguță moale, mestecând mereu ca să nu se lipească. Atunci când s'a îngroșat îndeajuns răsturnăm mămăliguța pe o cârpă subțire, sau tulpan, o învălim și o împăturăm, o încercăm pe obraz cât o putem răbda de caldă și apoi o așezăm pe partea unde voim, la copii pe

pântece, la femee pe țâța cu cârtița (abces), pe buboae, după ureche (mastoidă) etc. și o schimbăm îndată ce s'a răcit, punând alta fierbinte.

Oblojeala de foi se face fierbând într'o oală în clocote foi de ismă, boziu, salcâm și terciuindu-le cu o lingură mare până ce se face ca un mleat, ce se răstoarnă pe cârpă și se pune fierbinte pe pântecele bolnavilor cu dureri ori urdinare. Asemenea oblojeli se pot face din boștină de ceară. Cataplasmele de foi de mușețel fierte, fierbinți, sânt bune pentru urcioarele dela ochi, ținând cataplasma cât putem de fierbinte pe urcior și schimbând-o des.

CĂCĂREZE de vită. Vezi balega.

CĂLDĂRUȘA, aquilegia nigricans, buruiană otrăvitoare cultivată prin grădini, cu frunzele cu 2 și 3 foi, flori mari plecate în jos, violete sau purpurii. Fiertura de căldărușă se întrebuința pe dinafară pentru vindecarea rapănului și a râiei. Pe dinăuntru, să nu se ia niciun leac făcut din căldărușă, decât cu mare băgare de seamă.


Căldărușă.

Cu ceaiul de semințe pisate se face gargară în boalele de gât cu gâlci și bube în gură și gât. Ceaiul de cicoare cu o picătură de praf de semințe de căldărușă ar ajuta la lecuirea gălbinării, dimineața și seara câte o ceașcă, timp de o săptămână.

CĂRĂMIDA. Leacul multor dureri, junghiuri și răceli este cărămida înfierbântată înfășurată în cârpe, pusă pe locul cu durere: la ficat, când e piatră la bășica fierii; pe pântece, când bolnavul are mătrice; pe bășică, dacă bolnavul nu poate urina și are dureri; pe șale, dacă pe bolnav l-a apucat durerea de mijloc (lumbago, sciatică); la picioare, dacă bolnavul e răcit, când e bine să dăm bolnavului un ceai fierbinte.

Cu cărămida pisată se face oblojeală pentru dres picioarele și mâinile frânte. Insă cărămida nu e bună cum e ghipsul pe care-l pune medicul, după ce a așezat oasele la loc. Sub oblojeala băbească de cărămidă oasele pot rămâne încălecate, ori häisite și pătimașul își pierde piciorul.

CĂRBUNELE DE LEMN. Se iau rămurele uscate de tei, se ard înăbușit ca mangalul, apoi se pisează și se cern mărunt. Acest praf se dă în durerile de stomac cu râgâeli și arsuri, în urdinare, în durerile de mațe cu vânturi. Se ia de obicei după masă, o linguriță de praf și apoi un ceai cald de izmă sau sunătoare. Cărbunele este leac bun împotriva otrăvirilor, mai ales cu ciuperci, când se dă bolnavului o lingură mare de praf, într'un pahar cu apă, de două trei ori la rând. Pe dinafară praful de cărbune slujește la vindecarea rănilor vechi, peste care se presară odată pe zi. Cu praf de cărbune se freacă dinții în fiecare seară la culcare spre a-i curăți și albi.

CĂRBUNELE DE OASE. Se scoate din oasele arse. El se întrebuințează ca și cel de lemn, decât care este chiar mai bun în otrăvirile cu ciuperci.

Căderea părului – suc de morcov 300-500 g, suc de salată verde 100 g și suc de lucernă 100-200 g în special.

CĂTUȘNIC, nepeta cataria (iarba mâței), este o plantă înăltuță, cu tulpina în patru muchi, păroasă, de coloare verde cenușie, cu foi păroase pe dos și zimțate către vârful tulpinilor. Are miros ca de izmă. Ceaiul de foi din 20 gr. la 1 litru se întrebuințează ca ațâțător al poftei de mâncare, în durerile de pântece, în alinarea boalelor de nervi, câteva cești pe zi (isterie).



Cătușnic.

CÂNEPA. Ceaiul de foi de cânepă este liniștitor și aducător de somn. Se mai întrebuințează ceaiul de foi de cânepă și pentru alinarea rematismului vechi.

CÂRMÂZUL se înfățișează ca niște bobițe cari sunt sucul uscat al unor boabe de buruiană adusă din America. Cu cârmâz se înroșește vinul. Cârmâzul este otrăvitor. Mulți îl iau în boalele de ficat, cu gălbinare.

Mai e un cârmâz care-i alcătuit din niște gâze mici, niște gărgărițe mărunte, roșii, cari trăiesc în Mexic. Din aceste gâze se scoate coloarea numită carmin. Mulți beau acest cârmâz ca leac împotriva gălbinării. Dar acum avem leacuri mult mai bune pentru boalele de ficat, mai ales regimul și părăsirea alcoolului (nici țuică, nici vin).

CEAIURILE. Ceaiurile tămăduitoare se fac din flori, din frunze, din semințe și din rădăcini de buruieni. Dela

unele buruieni de leac nu folosim ca ceai decât florile, cum e mușețelul, ori teiul. Dela altele și florile și foile, cum e cimbrul, izma. Dela multe nu fierbem decât rădăcinile, cum e pirul; sau numai semințele, cum e cânepa. Ceaiurile se fac în două chipuri: fie fierbând floarea sau rădăcina un timp anumit în apă, la foc mare, și fiertura se chiamă **decocție...** Fie că turnăm numai apă clocotită peste florile de leac puse într'un vas, apoi acoperim vasul și lăsăm florile acolo înăbușite 10 sau 15 minute. Acest al doilea fel de ceai se numește **infuzie.**

CEAIUL, zis și ceaiul rusesc, este făcut din foile și florile unei plante ce crește în China. Ceaiul este un ațâțător și înviorător, mai ales în țările friguroase; în același timp ajută la mistuire și tae setea. Un ceai bun se pregătește astfel: Intr'un vas cu capac (ceainic) se pune o linguriță de ceai peste care se toarnă o litră de apă clocotită; se pune capacul și se ține așa astupat 10 minute, după care se toarnă în ceașcă și se îndulcește cu zahăr. Dacă este prea tare, se mai tae cu apă caldă. Cine vrea pune o bucățică de lămâe, sau câteva picături de rom ca să-i dea și mai mult gust. Ceaiul este o băutură plăcută și hrănitoare, căci de obicei se mănâncă cu pâine și unt. Decât țuica, ce arde stomacul ori otrăvește trupul, mai bine o ceașcă, două de ceai. Ceaiul este băutura nelipsită din casa Rușilor, Suedezilor și tuturor popoarelor din miazănoapte. La anume oameni nervoși ceaiul aduce oarecari tulburări: nesomn, bătăi de inimă, amețeli. E bine să nu bem prea mult și copiilor să nu li se dea ceai seara. Pachețelul de ceai și zahărul sau mierea, n'ar trebui să lipsească din nicio casă.

CEAPA. Ceaiul de ceapă coaptă în spuză este bun pentru tuse și alte boale de piept, de bășica udului. Pe dinfară ceapa se întrebuințează ca să ajute la coacerea buboaelor. Se face un vin punând să se plămădească 300 gr. ceapă la ½ litru vin alb și 100 gr. miere. Se bea 2 linguri pe zi. Ceapa trebue pusă rasă, ca să se amestece cu vinul. Câteva cepe crude pricinuesc celor cu boale de rinichi, urinare multă. Cu ceapă fiartă în lapte se pot alina crampele la stomac (mătricea). In unele boale de ochi poate fi folosită apa de ceapă, adică ceapă fiartă în apă, și cu zeama îndulcită cu miere spălăm ochii umflați și urduroși. Ceapa fiartă în lapte ar goni viermii din mațele copiilor, câte 3 linguri de zeamă de aceasta dimineața și seara. Ceapa face rău celor ce suferă de stomac, cu arsuri și jărăgai.

CEARA DE ALBINE. Cu ea astupăm găurile din măselele găunoase, ca să nu mai intre aer rece și mâncarea să nu mai pricinuiască dureri și umflături de măsele. Cu ceară o parte și ulei de migdale dulci trei părți, amestecate bine, se face o alifie pentru îngrijirea pielei, pentru coji, crăpături, etc. Câteva grame de ceară curată topită în puțin ceai se dă în cazurile de urdinare. Cu ceară, mai ales drojdie (hoștină), se fac oblojeli fierbinți pentru durerile de pântece, căci ceara ține căldură multă vreme.

CEBAREA (bibernii) Poterium Sanguisorba, buruiană ce crește pe coline, în câmpuri și mai ales pe locuri calcaroase, cu fructul tare ca osul, patrunghiular. Cu fiertură de plantă proaspătă tânără se vindecă urdinarea, treapădul și urdinările cu sânge.

CERENŢEL, geum urbanum (crânceş, cuişoriţă, râdichioară), buruiană cu tulpina dreaptă, păroasă, cu flori galbene-aurii cu cinci petale, frunzele ca nişte inimioare, fructele păroase. Rădăcina are miros aromatic: ceaiul din 10 gr. la 1 litru apă, o ceaşcă pe zi, se dă în urdinările vechi. E bine însă să încercăm întâi cu prafurile de diaree şi mâncare aleasă (vezi orezul).



Cerenţel.

CETENA DE NEGI, juniperus sabina (sabină), este un soi de enupere, cu tulpina rămuroasă cenuşie-roşie şi foile mici, cu miros tare de terebentină. Este o plantă veninoasă şi se întrebuinţează pe dinafară pentru arsul negilor: praf de foi de cetenă 10 gr., untură de porc 10 gr., se amestecă bine. Cu această plămadă se ung negii dimineaţa şi seara. Cetena de negi este întrebuinţată de babe ca să facă pe femeile însărcinate să lepede, dar de obicei femeia se otrăveşte şi chiar moare, fără ca să lepede. Cum am spus, cetena să nu se ia nici cu un chip pe dinăuntru.

CHIMENUL este sământa unei plante ce se cultivă prin grădini, pe lângă case, prin livezi. Se întrebuinţează în bucătărie ca supă, ce se mănâncă la masă. Pe dinăuntru ceaiul de chimen se dă în dureri de pântece, mistuiri grele (cu vânturi) mai ales la copii, ca şi ceaiul de anason, cu care se amestecă. Nu e bine să se dea sugacilor prea mult ceai de chimen şi nici prea tare, căci le poate strica.

Din chimen se face o supă pe care o mănâncă cei cari sufer de stomac şi vor să ţie regim.



Chimen.

CHININA este un praf alb şi foarte amar, ce se scoate din coaja unui copac ce creşte în America. Chinina este leacul frigurilor de baltă, cu umflarea splinei. Se mai dă în răceală şi alte fierbinţeli, căci ea tae căldura, cum ar fi în lingoare (tifos), junghi (pneumonie). Pentru vindecarea frigurilor chinina se dă astfel: Când cunoaştem sorocul la care bolnavul este prins de friguri, îi dăm chinina împărţită în trei dăţi şi anume: cu 6 ceasuri înainte de a-l prinde, apoi în vremea când începe să-l înfioare, şi în urmă atunci, când l-a lăsat. Deci dacă ar fi să dăm chinină unui om mare, îi vom pregăti 1 gr. împărţit în 3 părţi şi pus în foiţe. Să zicem că frigurile îl iau la amiază adică pe la 2. Ii dăm o parte la 8 dimineaţa, alta la 2 şi alta pe la 6, 7 seara. Dacă nu putem prinde ceasul când încep frigurile, sau bolnavul are fierbinţeli tot timpul, atunci îi dăm chinina ce tre-

bue să fie împărțită în 4 părți, dimineața, la amiază, seara și la miezul nopții, adică din 6 în 6 ceasuri. Un om mare trebue să ia cel puțin 1 gr. pe zi, până la 2 gr. timp de 10 zile. Un copil mare va lua tot 1 gram în frigurile grele, sau cel puțin 3 sferturi de gram (0,75 cgr.). Un copil dela 3 la 5 ani va lua o jumătate de gram pe zi. Unui copil până la 1 an îi dăm a zecea până la a cincea parte dintr'un gram de chinină. Bine înțeles, această doză se împarte în 3 sau 4 părți și se dă la răstimpurile hotărâte. Acest tratament cu chinină se urmează timp de zece zile chiar dacă frigurile au trecut, apoi zece zile bolnavul nu ia chinină, ci arsenic ori fier (vezi arsenicul și fierul), după care iar va lua timp de 10 zile chinină. La nevoie, după o ședere de zece zile, va lua a treia oară chinină timp de alte zece zile. Numai așa scoatem din sânge microbul frigurilor și scăpăm pe bolnav de anemie, de splină mare și de toate tulburările paludismului. In țara noastră, zac zeci de mii de oameni de friguri. sate întregi sunt lovite de această plagă care cu pelagra, oftica și sifilisul ne rod neamul. Din coaja copacului, numită coajă de chinchina, se face un vin întăritor, ce conține chinina: se plămădește timp de 10 zile 30 gr. coajă de chinchină la 1 litru vin vechi, din care se bea 2 linguri pe zi în anemie, friguri, slăbiciune, splină mare.

CICOAREA, planta cu floarea albastră ca cerul de vară, e cunoscută de toată lumea. Ceaiul de foi, din 10 gr. la un litru apă, câteva cești pe zi, se dă în friguri, dureri de ficat, dureri de mațe, pentru curățirea sângelui, scrofule, reumatism etc. Rădăcina de cicoare

uscată și prăjită slujește la fabricarea Frankcafelei. Se poate face și în casă o asemenea cafea de cicoare: se spală bine rădăcinile, se usucă și apoi se tae mărunt, după aceea se prăjesc în prăjalnic, cum se prăjesc boabele de cafea sau orz. In lipsă de prăjalnic se vor prăji în cuptorul dela mașină, puse pe o tablă de fier, numai să nu se ardă. Când s'au prăjit bine, le lăsăm să se răcească, apoi le râjnim în râjnița de cafea, ori le pisăm mărunt de tot. Cu acest praf de rădăcină de cicoare prăjită se poate face fie cafeaua cu lapte, fie cu apă, punând o jumătate de linguriță de praf la o ceașcă de apă cu zahăr și fierbând-o. Ori o bem așa, ori o amestecăm cu lapte. Frunzele de cicoare se mănâncă în loc de salată. In farmacii e și un sirop de cicoare, ce se dă copiilor ca purgativ amestecat cu siropul de revent. Se face și vin de flori de cicoare pentru slăbiciune.

Rădăcina de **cicoare** sălbatică se întrebuințează tot pentru lecuirea boalelor de stomac și mațe căci ajută la mistuire și la ieșirea afară. Totodată cicoarea e un leac curățitor al sângelui, bun pentru cei ce sufer de boale de piele și de umflarea ficatului. Se face o fiertură din 30 gr. rădăcină de cicoare din care se bea câteva cești pe zi. Siropul de rădăcină de cicoare se dă copiilor ca să-i scoată afară.

CIDRUL. Vezi mărul.

CIMBRUL SĂLBATIC (cimbrișorul) se întrebuințează în tusea veche, tusea măgărească, greutate în mistuire, câteva cescuțe de ceai din 10 gr. la 1 litru de apă.

Ceaiul de foi scoate limbricii. Cimbrul e de asemenea un întăritor nervos. Se dă la anemici.

CIMBRUL DE GRĂDINĂ, câteva ceșcuțe de ceai de cimbru din 20 gr. foi la un litru apă se dau în boalele de stomac cu mistuire grea, în anemie, scrofule etc. Cu foi de cimbru fierte în apă se fac băi copiilor slabi.

CIMȘIRUL, buxus semp. (merișor turcesc), copăcel totdeauna verde, cu foi tari, lucitoare, se cultivă prin grădini. Se întrebuințează coaja și foile, în ceai, 40 gr. la 1 litru apă, fierbând până rămân numai 750 gr., se îndulcește bine și se bea în cinci dăți în 24 ore. Se urmează așa câteva zile în șir, în reumatism, dar mai ales în frigurile cu gălbenare (frigurile de angiocolită) și constipație.

CIOCANII DE PORUMB. Cu leșie de ciocan de porumb se fac băi râioșilor înainte de a-i unge cu pucioasă.

CIPRESUL, zis chiparos, arbore mare totdeauna verde-negru, crește la Sud, mai ales la musulmani prin cimitire și pe toate colinele Italiei. La noi îl întrebuințează întreprinzătorii de pompe funebre ca ornament la mort. Boabele au putere de a opri sângele, în trânji, scurgeri de sânge la femei, varice, fie pe dinăuntru în ceaiuri câteva boabe la o ceașcă de apă, multe zile în șir, fie spălături pe dinafară cu fiertură de boabe de cipres.

CIREAȘA este o fructă plăcută tuturor. Se întrebuințează ca leac codițele de cireșe, ce se strâng și se usucă. Ceaiul de codițe din 10 gr. la 1 litru apă câteva cești pe

zi este bun în dropică, boale de rinichi cu umflătură, mai ales după scarlatină la copii, în împuținarea și oprirea udului, în nisip la rinichi, boale de bășica udului etc.

CIREAȘA LUPULUI. Vezi mătrăguna.

CISMELE CUCULUI (ciuboțica cucului) înfloresc primăvara pe toate poienile, înainte de Sfântul Gheorghe. Floarea e alcătuită din mici pâlnioare galbene încrețite, cu gurile în sus, strânse mai multe la un loc, ca o umbrelă, pe tulpiniță. Floarea are un miros plăcut. Câteva cești pe zi de fiertură de rădăcină din 10 gr. la 1 litru apă se dau în boalele de rinichi, piatră la bășică, nisip la rinichi. Ceaiul de flori uscate este liniștitor și se dă în boalele nervoase, dureri de cap, câteva cești pe zi.

CIUINUL. Vezi săpunărița.

CIUPERCILE. Cine nu cunoaște bine soiul ciupercilor să nu le folosească nici ca mâncare nici ca leac. Trebue mare băgare de seamă la alesul ciupercilor, mânătărcilor, bureților, păstrăvilor de copaci. Semnul cu lingurița de argint care se înegrește când e atinsă de ciupercile otrăvite, e un semn înșelător. Nici gustul nici mirosul nu sunt chezășii îndestulătoare că ciuperca e bună și nu e an să nu se întâmple zeci și zeci de nenorociri din pricina otrăvirii cu ciuperci și bureți otrăviți.

La o întâmplare de otrăvire cu ciuperci dăm bolnavului aceleași îngrijiri ca la orice otrăvire. Intâi îl facem să-și golească stomacul de ciupercile pe cari le-a mâncat. Dacă avem irigator îi facem spălături de stomac. Dacă nu, îi

băgăm degetele pe gât, îi dăm apă caldă să înghită şi-l silim să o verse repede înapoi. Apoi îi dăm o curăţenie, sare amară, ori reţină (pentru aducerea vărsăturilor vezi **piatra vânătă**). Unul din bunele leacuri împotriva otrăvirii cu ciuperci este **cărbunele pisat** (vezi cărbunele). Alt leac şi mai tămăduitor, dar greu de găsit, este stomacul de iepure de casă (rânză). Se iau rânzele la 10 sau 12 iepuri de casă şi aşa crude se mărunţesc şi le dăm otrăvitului cu ciuperci ca să le înghită. Sau se storc la presă rânzele de iepure şi dăm bolnavului numai zeama.

In alte ţări iepurii de casă cresc în ogrăzile gospodarilor la rând cu celelalte orătănii şi slujesc pentru negoţ şi mâncare.

CLISMĂ (clistir). Clisma este o spălătură care se face în şezutul copilului sau omului mare în anume împrejurări. Clisma la copil se face cu un fel de pară de gumă, goală, ca o minge lungăreaţă cu o ţeavă într'o parte. Mingea se umple cu untdelemn, ori cu ceai de muşeţel, ori cu apă şi săpun şi se vâră cu vârful ţevii în şezutul copilului. Apoi apăsăm uşor şi treptat pe mingea de gumă şi apa din ea se duce în şezut. La omul mare clisma se face cu irigatorul şi canula (vezi irigator). Se pune apa în irigator care se ţine, la o înălţime de 1 m. deasupra bolnavului, strângând între degete tubul ca să nu curgă apa. Bolnavul este culcat pe partea stângă cu piciorul drept îndoit. Când irigatorul e gata, băgăm canula, unsă cu vaselină, în şezutul bolnavului, pe o lungime de 4—5 degete, apoi dăm încet drumul apei prin tub. Apa să nu vie prea iute. Bolnavul să nu se screamă, ci să caute să ţie cât mai mult apa în el. Când nu mai e apă în irigator tragem canula şi

repede apăsăm cu degetul mare pe şezutul bolnavului ca să împiedicăm apa să iasă afară. O clismă se ţine câteva minute. Dacă bolnavul nu scoate apa numaidecât, nu e nimic şi să nu se sperie că rămâne în maţe. Clisma se face la cei încuiaţi, cu apă şi săpun, cu untdelemn. Clisme se fac bolnavilor de boale cu fierbinţeli mari ca în tifos, pneumonie, meningită, când vârîm în maţele bolnavului apă recişoară cu puţin zahăr, ca să-l răcorim şi să-l hrănim.

Se pot face şi clisme cu apă sărată celor cari au pierdut mult sânge (hemoragie). Copiilor cu urdinare se fac clisme cu acid boric ori cu permanganat, sau clisme cu apă şi scrobeală albă (amidon).

La anume bolnavi, cari nu se pot hrăni pe gură (cancer sau ulcer la stomac), le facem clisme hrănitoare, vârînd pe şezut, prin ajutorul mingii de gumă ori irigatorului, lapte, ou bătut în lapte şi alte mâncări lichide uşoare.

Orice agent sanitar şi orice moaşă ştie să facă clisme. Clismele bine făcute sunt foarte folositoare bolnavului şi nimeni nu trebue să se teamă ori să se ruşineze când e nevoe să-şi facă clismă.

CLORATUL DE POTASIU este ca o sare albă şi măruntă, ce se topeşte uşor în apă. Apa de clorat e bună de clătit gura şi de făcut gargară în toate boalele de gingii, gură şi gât, cum ar fi gurare, afte (puşchii), răni pe limbă, durere şi umflătură în gât (anghină). Cu apă de clorat se clătesc în gură şi fac gargară toţi câţi urmează injecţii cu mercur şi bismut ca să se vindece de sfrenţie. De asemenea şi toţi cei cari fac fricţiuni cu alifie mercurială în loc de injecţii.

Cloratul se foloseşte topind un pachet de 40 gr. la 1 litru apă.

Cloratul trebue ţinut la uscăciune şi mai ales să nu-l încurcăm şi să-l bem drept sare amară.

COADA CALULUI, equisetum arvense, este o plantă ce creşte mai ales prin locurile apoase şi nisipoase. Fiertura de tulpină din 30 gr. la 1 litru apă este bună pentru scuipările de sânge, pentru diaree, pentru boalele de rinichi, pentru mărirea urinării, câteva ceşti pe zi ca şi în tuberculoză. Se poate lua şi praf de plantă uscată şi pisată 2—4 gr. pe zi. Planta proaspătă strivită se pune pe ulcerele varicoase (bube sângeroase de pe picioare) ajutând la vindecare.

Ceaiul de coada calului, ienupere boabe şi puţin pelin e bun pentru gonirea nisipului dela rinichi. Praful de coada calului tras pe nas ar opri curgerea de sânge; tot aşa şi zeama crudă de buruiană strivită.

COADA ŞORICELULUI, plantă cunoscută ce creşte pretutindeni, cu miros aromatic. Ceaiul de coada şoricelului se face din 20 gr. la 1 litru apă. Se dă ca întăritor, aducător de poftă de mâncare, aducător de regulă la femei, liniştitor al tusei în răceli, câteva ceşti pe zi, mai ales după masă. Cu zeamă de plantă verde stoarsă se ating crăpăturile de pe ţâţa femeilor, trânjii sângeraţi, ulcerele varicoase.

COAJĂ DE CHINĂ (vezi chinină).

COAJĂ DE OU (vezi ou).

CODIŢE DE CIREŞE. Vezi cireaşa.

COFETURI PENTRU LIMBRICI. Se dă 1 sau 2, după vârsta copilului, dimineaţa pe nemâncate. In acea zi copilul să nu mănânce nimic sărat, ci mai mult lăpturi. In tot timpul zilei, a doua şi a treia zi, ieşirea lui afară să fie cercetată ca să vedem dacă a scos limbrici sau alţi viermi. Peste câteva zile se dă copilului din nou o cofetură, cu aceeaşi pază.

COLIR pentru ochi, o apă gălbue, cu miros de camfor, ce se cumpără gata dela farmacie. Se întrebuinţează în boalele uşoare de ochi, roşeaţă, umflare şi mâncărime, răceală la ochi etc., când se pică în fiecare ochi câte 5 picături de colir. De obicei se spală întâi ochii cu apa de acid boric (vezi acidul boric). De multe ori colirul se amestecă cu acidul boric 5 părţi acid boric şi o parte colir şi cu acest amestec se fac spălături în ochii bolnavi, fie cu vată înmuiată în doctorie, fie cu o pompă.

COMPOT se chiamă fiertura de poame în apă cu zahăr, mai ales mere, pere, vişine, caise. Zeama de compot de mere se dă în toate boalele, fiind uşoară şi hrănitoare.

COMPRESĂ. Vezi înfăşurătură.

CORNUL. Coaja de corn, fiartă, se dă ca un ceai, celor ce au suferit de friguri însă asta după vindecarea frigurilor cu chinină. Căci cornul nu vindecă, cum se crede. Coarnele sunt bune fierte cu zahăr şi păstrate în borcane — adică făcute dulceaţă. Sau din coarne se poate face, tot cu zahăr, peltea. In aceste două chipuri, coarnele sunt bune pentru cei slabi, pentru ofticoşii cari au

urdinare, pentrucă strâng la pântece. La cei cu urdinare se poate da chiar zeamă curată de coarne strivite, care poate sluji ca leac de încuere la pântece.

CORNUL DE SECARĂ (secala cornuta) este sămânța de secară atacată de niște ciuperci aproape nevăzute. Se înfățișează ca niște cornulețe negre, sau ca niște semincioare, ori viermuleți negri, pe spicele bolnave. Aceste cornulețe luate pe dinăuntru au puterea de a opri scurgerea de sânge (hemoragii) și de a pricinui strângerea mitrei la femeile lăhuze. Se dă dela 1 la 4 grame de cornulețe pisate, în 24 ore, ca să oprim sângele după facere, când mitra nu se mai strânge (lipsă de contracții), cu băgare de seamă ca mai întâi să fi ieșit casa întreagă din mitră, altfel rămâne acolo. Cornul de secară se mai dă în bolile femeiești cu scurgere de sânge (metrite hemoragice) și în scuipările de sânge (hemoptizii). Făinurile de secară ori grâu ce cuprind prea multe cornușoare măcinate în ele, sunt otrăvitoare și dau o boală grea. Acest leac este bine să fie întrebuințat numai de doctor, moașă sau agent sanitar.

CREERII DE VITĂ, fierți sau prăjiți, sunt un leac pentru cei cu nervii sleiți, slăbi și fără putere; pentru cei ce au de lucrat mult cu mintea, cum sunt școlarii și studenții la examene. Ca și icrele și gălbenușul de ou, creerii au mult fosfor foarte trebuitor organismului nostru. Bărbații neputincioși de asemenea pot încerca să mănânce creeri, icre și ouă, leacuri întăritoare.

CREOLINA este o apă groasă, neagră cu miros tare. Ea se dă numai pe dinafară, o lingură la 1 litru apă caldă

pentru spălătura rănilor, pentru băi la picioarele și degetele cu răni, pentru desinfectat lucrurile bolnavilor, privățile, scândurile, în toate boalele molipsitoare oftică, tifos.

CRESONUL (năsturel, hreniță) este o plantă ce crește pe marginea apelor, stufoasă, cu flori albe mici. Are gust acrișor, puțin iute. Se mănâncă la masă ca salată. Fiertura de creson de 30 gr. la 1 litru apă se dă în scorbut. Zeama de plantă crudă, strivită și stoarsă, se dă în mistuirile grele, rachitism (oase strâmbe), scrofule, boale de ficat, una sau două lingurițe pe zi, dar mai ales în tusea veche și în boalele de piele.



Creson de fântână.

CRETA. Nu e decât un soi de var. Creta pisată e un leac alinător al arsurilor în stomac, al durerilor în capul pieptului și jărăgaiului pe gât, fie goală fie amestecată cu bicarbonat. Se poate lua câteva vârfuri de cuțit, ori o linguriță după fiecare mâncare, fie așa goală, înghițită în chip de praf, fie topită în ceai cald de tei, mușețel ori sunătoare.

Cu praful de cretă putem acoperi arsurile și opărelile dintre picioarele pruncilor, eczemele și bubele, numai având grijă ca creta să fi fost curată. Cel mai bun praf potrivit pentru mistuire se face la farmacie amestecând cretă cu subnitrat de bismut, cărbune de oase pisat și magnezie.

CREȚIȘOARE, alchemilla vulg. (plească), o buruiană ce crește pretutindeni prin pășuni, livezi și crânguri, cu tulpinița rotundă, moale și ușor păroasă, frunzele mari, zimțate și cu colți, lățite în chip de palmă una de-o parte a tulpinei și alta de partea cealaltă de mai sus, alburii pe dos, florile mici verzi-galben așezate mănunchiuri în vârful rămurelelor. Cu ceaiul de flori se spală rănile și mai ales loviturile cu vinețeli și umflătură. Pe dinăuntru, nu e bine să se bea.


Crețișoare.

CREȚUȘCA. Vezi barba caprei.

CRINUL. Cu cepele de crin fierte și strivite se fac oblojeli ce se pun pe pieptul bolnavilor de tuse sau pe buboaele ce dau în copt și pricinuesc dureri mari. Din flori se face o apă de cele bune pentru spălat pe obraz. Plămădite cu rachiu sau spirt ele dau un fel de plămadă care întinsă se usucă și face peste rană o pielicică subțire ca o țiplă, ce apără și alină.

CRUCIULIȚA, senecio rupestris, petimbroasă, spălăcioasă, buruiană mică, cu tulpina dreaptă, frunze zimțate, flori galbene. Ceaiul de rădăcină și de foi se dă mai ales pentru aducerea regulilor la femeile slabe, la fetele cu regula puțină și întârziată, 10 gr. foi la 1 litru apă.


Cruciuliță.

CRUȘARUL. Crușei, pațachină (Rhamnus frangula), un copăcel, fără spini, frunzele cu marginea întreagă, flori albe verzui, fructele întâi roșii, apoi negre (să nu se confunde cu salba moale), crește prin lunci, tufișuri, păduri, în Aprilie și Mai. Se întrebuințează coaja, uscată bine și veche, pentru ieșirea afară la bolnavii încuiați (constipație cronică) și la cei ce sufăr de ficat: 2 până la 5 gr. coajă uscată și veche, fiartă 25 minute în 150 gr. apă, se lasă să se răcească 6 ceasuri și se bea seara la culcare. Se poate întrebuința și praful de coajă uscată pisată, 1 gr. sau 2 gr. pe zi (câte jumătate de gram înainte de fiecare masă). Coaja verde pricinuește vărsături. Pe dinafară, cu fiertura de rădăcină se spală bolnavii de râe.

CRUȘĂȚEA, barbarea vulg., buruiană ce crește prin locuri umede, în Aprilie-Iunie, cu tulpina dreaptă, rămuroasă, cu foile zimțate, florile galbene așezate ca niște ciorchini. Ceaiul de foi din 20 gr. la 1 litru apă, câteva cești pe zi, se dă în piatră la rinichi și la bășică, gută, umflarea ficatului.


Crușățea.

CUCUTA, buruiană foarte otrăvitoare, e bine să nu ne folosim de ea.

CUIȘOARELE sunt bobocii uscați ai unui copăcel ce crește în ostrovul Antilelor. Câteva cuișoare puse în ceai, sau mâncare, dau gust și ajută la mistuire. Ținut în gură o parfumează și îi ia mirosul urît.

CUPA VACII. Vezi volbura.

CURMALELE sunt fructele finicului ce crește în țări calde. Pe lângă că sunt foarte bune la mâncare, din ele se face un ceai bun pentru tuse, fierbând 30 gr. curmale la ½ litru apă.

D

DEDIȚEL, anemone pulsatila, (adormițele), buruiană veninoasă, frunzele păroase cu 3 foi ascuțite, florile ca niște clopoței, albastre-violete, fructele cu coadă lungă acoperită cu păr. Se întrebuințează la vopsit lâna. E bine să nu se ia pe dinăuntru decât prescrisă de medic din farmacie. La țară se face ceai de buruiană proaspătă, rădăcină, flori și frunze, din 5 gr. la 1 litru apă, din care se bea câteva ceșcuțe pe zi, mai ales pentru tuse măgărească și înecăciune (astm). Ceaiul de dedițel băut fierbințel înainte de masă este un leac bun împotriva râgâelilor și a aerului în stomac (aerofagie), cu umflarea peste măsură a pântecului și cu bătae de inimă.



Dedițel

DELTEAUA este o alifie galbenă făcută cu fel de fel de reșine (terebentină, sacâz, tămâe etc.) plămădite în untură și amestecate cu suc de nalbă mare. E bună pentru tot soiul de bube, spurcăciuni, eczeme vechi și ulcere.

DERMATOLUL, praf galben, fără miros, întrebuinţat pentru lecuirea ulcerelor şi rănilor (vezi Iodoform).

DESINFECŢIE înseamnă uciderea microbilor de pe lucruri, din casă, din apă. Desinfecţia se face cu tot soiul de medicamente: acid fenic, creolină, sublimat, permanganat, var, piatră vânătă, formol. Iată cum desinfectăm o odaie în care a zăcut un bolnav, de pildă un oftticos: văruim pereţii cu 2—3 rânduri de var în care am pus acid fenic sau piatră vânătă. Duşumelele le spălăm cu apă cu creolină, ori acid fenic, ori sublimat, apoi le frecăm cu leşie. Dacă pe jos e pământ stropim cu creolină, pămostim din nou şi dăm cu var peste pământ. Laviţele, scaunele, paturile, dulapurile, uşile, ferestrele, într'un cuvânt toate mobilele din casă le spălăm cu sublimat, ori creolină sau formol, apoi le frecăm cu leşie şi în urmă le vopsim din nou cu ulei cu terebentină. Dacă nu le putem vopsi, le spoim cu var. Toată rufăria bolnavului se fierbe timp îndelungat în apă cu sodă, după ce mai întâi a fost înmuiată în sublimat, ori formol. Celelalte lucruri, tacâmuri, vase se ard la flacăra de spirt şi apoi se freacă cu cenuşă şi se fierb în leşie. Lucrurile nefolositoare se aruncă pe foc. Apa o desinfectăm fierbând-o, sau picând în ea tinctură de iod, ori acid lactic, permanganat etc.

DIETĂ ŞI REGIM. Dieta înseamnă numai anume fel de mâncare şi băutură, dela care bolnavul nu trebue să se abată tot timpul boalei. Dieta este unul din cele mai bune leacuri în toate boalele. Dieta de apă, adică bolnavul nu bea decât apă, se dă în urdinarea grea a copiilor mici, în boalele grele de inimă şi rinichi şi în otrăvirea sângelui cu uree (uremie). Dieta de apă nu se poate ţine decât câteva ceasuri, ori cel mult 48 de ceasuri (două zile şi două nopţi). Bolnavul bea fie apă, fie ceaiuri de tei, muşeţel, izmă, din ceas în ceas cu lingura ori cu ceaşca, până la o jumătate de litru pe zi, sau 1 litru.

In acest timp urmează şi cu medicamentele poruncite de medic. Dieta de lapte dulce se dă tuturor bolnavilor de boale cu fierbinţeli şi boale molipsitoare (scarlatină, anghină difterică, meningită, reumatism, pojar, brâncă, tifos) tot timpul cât ţine boala şi căldurile.

Regimul e mai puţin aspru ca dieta. E un fel de regim numai cu fructe, legume şi zarzavaturi, care se dă bolnavilor de ficat şi rinichi, celor cu uree în sânge, cu sângele gros (artritici, podagroşi, reumatici vechi). Regim de carne, ou, pâine, icre, momiţe, ficat care se dă pelagroşilor, ofticoşilor, celor slabi şi anemici. Regim fără pâine şi zahăr, fără făinoase şi fără niciun fruct dulce, care se dă bolnavilor de zahăr. Regim fără ciorbe, fără acrituri, fără legume şi poame crude, care se dă bolnavilor de stomac (dispepsie), cărora li se îngădue numai unt, untdelemn, carne friptă sau fiartă, legume opărite cu unt, ou proaspăt şi foarte puţină pâine prăjită.

Numai medicul poate şi ştie să alcătue un regim potrivit cu boala.

DIGITALA (degeţel roşu), buruiană foarte otrăvitoare, se dă în boalele de inimă şi rinichi, însă numai prescrisă de medic.

Se face o infuzie din o jumătate de gram de foi la o ceaşcă de apă, care se bea cu lingura într'o zi şi o noapte. Sau, în boalele de inimă cu umflătura bolnavului, se bea

o plămadă de un sfert de gram de pulbere de foi de digitală care au stat 12 ceasuri în o ceaşcă de apă rece. Această plămadă se bea în patru dăţi (dimineaţa, la prânz, seara şi noaptea).



Digital

Digitala se mai poate da bolnavilor cu inima slăbită, în chip de praf de foi, 1 gram împărţit în 10 pachete, din care se iau două sau cel mult trei pachete pe zi.

Inainte de a începe lecuirea cu digitală, bolnavul ia o curăţenie. Cât ţine tratamentul (3—4 zile) nu mănâncă decât lapte.

DINTELE DRACULUI. Vezi piperul bălţii.

DOVLEACUL (bostan). Seminţele de dovleac sunt bune pentru gonirea viermilor (limbricilor, panglicii) din maţe. Se iau 60 gr. de seminţe curăţate de coaje şi se pisează cu 20 gr. zahăr, fie că copilul le mănâncă aşa, fie că se topesc în o ceaşcă de cacao cu apă. După 6 ceasuri se dă copilului un purgativ (reţină). Se poate da 5 zile în şir unui copil asemenea porţie de seminţe şi tocmai la urmă purgativul. Se repetă în fiecare lună când credem că n'au ieşit toţi viermii.

DRACILA, berberis vulg. (agriş roşu, măcriş spinos), copăcel cu spini, scoarţa cenuşie şi lemnul galben, flori

galbene cu miros urît, creşte prin tufişuri şi lunci, prin garduri. Face nişte boabe roşii. Ceaiul din coajă de dracilă din 20 gr. la 500 gr. apă (câteva ceşti pe zi) se dă ca un întăritor şi aducător de poftă de mâncare, de asemenea în scurgerile de sânge la femei. Se poate întrebuinţa şi rădăcina la fel. Din boabe se face o dulceaţă bună pentru boalele de piept, scuipări de sânge, scurgeri de sânge.

DRĂGAICA, galium verum (sânziene) buruiană ce apără de iele, se întrebuinţează în epilepsie (boala copiilor), în durerile mari de stomac şi în turburări nervoase (isterie) în chip de ceai slab de flori.

DUMBĂŢ, Teuerium chamaedrys (buruiană de spulberături, jugărel), creşte prin tufişuri, pe marginea pădurilor, frunzele cu codiţă, flori purpurii. Ceaiul de vârfuri înflorite 20 gr. la 1 litru apă, câteva ceşti pe zi este întăritor, aţâţător al puterilor, aducător de poftă de mâncare.



Dumbăţ.

DULCEAŢA se face cu tot soiul de fructe, fierte în apă cu zahăr, vişine, smeură, caise, cireşe, cireşe amare, fragi, portocale, nuci crude, prune, trandafir, mure, etc. In acest chip, dacă dulceaţa e bine legată ca să nu fiarbă, putem să avem fructe toată iarna. Dulceaţa este o hrană pentru cei bolnavi şi un întăritor pentru cei slabi. Cu zeama de dulceaţă se fac

Drojdia de bere - taiacul degetului

băuturi răcoritoare pentru bolnavii cu fierbințeli: se pun câteva lingurițe de zeamă de dulceață, mai ales de vișine, ori de portocale, la un pahar cu apă rece ori sifon, și se amestecă bine. O dulceață foarte hrănitoare pentru toți bolnavii este pelteaua de mere și în deosebi de gutui.

DUȘUL. Duș se chiamă stropirea cu apă rece sau caldă a trupului întreg sau numai a unei părți din trup, cum ar fi numai dela brâu în sus, sau numai picioarele.

Dușul se poate face și iarna și vara, bine înțeles într'un loc bine adăpostit. Stropirea se face cu o stropitoare, fie că o ține altcineva în mână și ne stropește, fie că stropitoarea e urcată sus între niște grinzi să-i dăm noi drumul când vrem.

Dușul rece se dă oamenilor sănătoși ca să-i ție tari și răbdători la răceală și osteneli. Apoi duș se dă celor bolnavi de nervi, neliniștiți, fără somn, dar atunci e bine să fie întrebat medicul. Duș bun se face la scocul morii.

Bolnavii de oftică, de reumatism, de inimă sunt opriți să facă duș. Dușul cald este liniștitor și aducător de somn. După duș trebue să mergem, ca să ne încălzim (vezi apa).

E

ELECTRICITATEA. Electricitatea este un leac foarte mult folosit în spitale și în institutele speciale, unde o putem avea la îndemână.

Multe boale de nervi și paralizii, multe dureri, nu se tămăduesc decât cu electricitate.

In spitalele dela țară sunt mașinuțe mici de mână care dau electricitate întrebuințată la vindecarea damblalei.

S'ar putea încerca pentru bolnavul cu dureri în șale, sau în picioare, ori cu picior sau mână moale, un fel de pilă electrică astfel: punem de-a-lungul piciorului bolnav, în șir, bani de aramă acoperiți cu o fâșiuță de cositor (șic de care se găsește în pachetele de ciocolată). Apoi deasupra lor întindem o pânză udată în apă sărată. Acoperim cu alte pânze uscate de flanelă și lăsăm banii pe loc zi-noapte multă vreme (o săptămână—două) udând din când în când cârpele cu apă sărată ca să fie mereu umede. Bineînțeles bolnavul stă în casă, mai ales dacă e damblagiu, ori moale de un picior. Dacă suferindul are numai durere (sciatică, nevralgie) atunci face acest leac numai seara și-l ține toată noaptea. Dimineața când pleacă după treburi, îl scoate, freacă piciorul bine cu spirt și îl învelește în flanelă, ca să nu răcească mai rău.

ERGOTINA. Vezi cornul de secară.

ESENȚA DE TEREBENTINĂ este o apă uleioasă, galbenă sau negricioasă, cu miros tare și cunoscut, ce se scoate dintr'un soi de pin. Pe dinafară se întrebuințează pentru uns și frecat părțile trupului cu junghiuri și răceală, șalele, picioarele, însă amestecată cu spirt, ori cu ulei camforat, căci fiind prea tare irită și arde pielea. Pe dinăuntru se dă în tusea veche (fără scuipări de sânge), în piatra la bășică și ficat, gută, reumatism, dela 5 până la 10 gr. pe zi următoarea băutură:

Esență de terebentină pură de pin 5 gr.
Un gălbenuș de ou.
Sirop de zahăr 30 grame.
Apă curată 1000 gr.

Se bate bine și se ia din 2 în 2 ceasuri câte o lingură. Terebentina scoate viermii din mațe, însă arde gura, limba și stomacul, dacă nu este bine tăiată cu apă.

Cu terebentină brută se șterg dușumelele și toate mobilele din casă, căci ea ucide ploșnițele. Terebentina arde cu flacără mare, de aceea, când umblăm cu ea, trebue să ne păzim de foc.

ETERUL este o apă albă, ușoară, cu miros tare și pătrunzător. Ia foc numaidecât. El e bun pentru multe împrejurări: în greață și în vărsături când luăm cinci până la zece picături în o lingură cu apă sau pe zahăr, de mai multe ori pe zi; în leșinuri, când punem sticluța la nasul celui leșinat, sau îi dăm să respire eter turnat pe batistă, tot așa în slăbiciuni, boale de inimă, pierderea cunoștinței, insolație (când bate soarele pe cineva la cap).

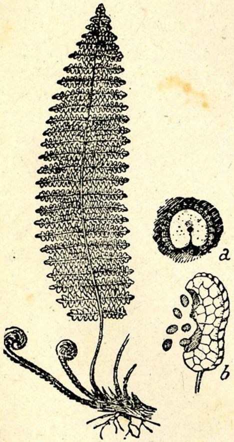
Pe dinafară, cu eter se șterg buboaele, dalacul, rănile.

Eterul de multe ori alină durerile, de aceea se bagă în măselele găunoase bucățele de vată înmuiată în eter.

EUCALIPTUS sunt foile unui arbore din țările calde ce se poate cultiva și la noi. S'a încercat plantarea lui în bălți, căci acești arbori ajută la stârpirea țânțarilor și deci a paludismului. Ceaiul din 20 gr. foi la 1 litru apă, câteva cești pe zi, se dă în tusea veche, în tusea coaptă, cu grijă ca bolnavul să nu fi scuipat sânge, căci atunci nu se dă eucaliptus. Tinctura de eucaliptus se dă pe dinnăuntru pentru tusea veche: dela 40 la 100 picături pe zi, în 3 dăți, luate în ceai, apă vin. Cu ea se fac inhalații, în răgușeli, laringite: Se ia un ibricel cu apă clocotită în care s'a pus o linguriță de tinctură de eucaliptus și se trag în piept aburii pe un coșuleț de hârtie pus cu gura în jos, peste gura ibricului.

F

FERIGA, aspidium filix mas (spata dracului) cu rădăcina groasă, mare şi târîtoare, cu frunzele lungi şi ascuţite, creşte prin locuri umbroase în pădurile de munte. Acest soi de ferigă este cel mai bun leac împotriva panglicii şi altor viermi din maţe. Se usucă rădăcina şi se pisează bine. Un om mare poate lua 15 gr. de rădăcină amestecată cu miere, înghiţind-o încet timp de un ceas. Copiii mici vor lua 3 gr. de rădăcină şi cei mai mărişori 5 şi 7 grame.



Ferigă.

Numai soiul de ferigă numit aspidium felix mas are în rădăcină leacul împotriva viermilor. Dela farmacie se cer capsule de extract de felix mas 16 bucăţi, pe cari bolnavul le înghite într'o dimineaţă câte 1 la trei minute (toate într'un ceas). Peste câteva ceasuri ia o curăţenie (sare amară) şi se pune pe o

oală cu apă caldă în care să se poată vedea viermele. Cu o zi înainte de a lua capsulele de felix mas, bolnavul nu mănâncă decât lapte.

FIERUL este unul din cele mai însemnate metale ce intră în alcătuirea trupului omenesc. Sângele (globulele roşii) au foarte mult fier şi primenirea sângelui se face prin mijlocirea fierului din el. Fierul se întrebuinţează ca întăritor în lipsa de sânge, slăbiciune, pierderi de sânge (anemie). Picăturile de fier (tinctura Bestucheff), cumpărate dela farmacie, se iau câte 10 sau 20 picături înainte de masă, în orice soi de anemie, mai ales în pelagră. Se poate face în casă o apă de fier, punând o mână de cue ruginite la 1 litru apă caldă, unde se lasă tot timpul la fund. Din ea dăm bolnavului să bea câte o ceşcuţă, de două ori pe zi. Fierul se găseşte în o mulţime de bucate cu care ne hrănim: linte, pâine, cartofi, etc. Un leac bun este siropul de iodur de fier, 2 linguriţe pe zi la copiii slabi, anemici.

Fierul se găseşte în chip firesc într'o mulţime de legume, zarzavaturi şi poame. Fier se găseşte în grâu şi în pâine, în gălbenuşul dela ou, dar mai ales în ficatul de vită (vezi ficat).

FICATUL. Ficatul de vită, mai ales de porc şi viţel, este cel mai puternic leac împotriva lipsei de sânge (anemiei).

Nu numai în anemiile uşoare, sau în anemiile celor ce au suferit de friguri (paludism), ci chiar în anemiile grele cari nu aveau leac până acum.

Ca să lucreze bine ficatul trebue folosit aşa crud şi proaspăt. Trebue ca bolnavul să mănânce zilnic 200 sau 300

grame de ficat crud. Cum asta nu o poate face oricine, ficatul trebue anume pregătit. Se tae mărunt de tot și se amestecă cu puțină lămâe ori cu usturoi, cu icre, ori cu pește (sardele), ca să-i dea gust. Sau, tăiat mărunt, ficatul se dă ușor într'o undă de apă numai câteva minute, așa ca substanțele vii cari-i fac puterea lecuitoare, să nu se strice. Apoi se terciuiește în apa aceea în care s'a fiert și se face ca o alifie, la care adăogăm usturoi și o mâncăm întinsă pe pâine, goală sau amestecată cu unt, cu miere. Ficatul se poate mânca și fript în sânge, ori prăjit. Grija mare e ca ficatul să nu vie dela o vită bolnavă. In farmacie se vând sticluțe cu zeama care iese din ficatul de vită stors, zeamă care se bea de către bolnav, ori cu care i se fac injecții.

FICATUL DE SULF. Vezi sulful.

FIEREA PĂMÂNTULUI. Vezi gențiana (ghințura).

FIEREA DE VITĂ e un leac bun pentru boalele de ficat, boalele bășicii fierei, gălbenare și constipație. Se iau 5—10 grame pe zi, adică o linguriță, două, fie cu untdelemn, fie cu lămâe.

FIERUL INROȘIT. Vezi focul.

FILIMICĂ. Vezi gălbenele.

FLOAREA DE OCHI (silur, dințura), euphrasia of., o buruiană ierboasă, ușor păroasă, floarea albă cu 9 liniοare violete și cu o pată galbenă pe buza de jos. Crește

prin păduri și pășuni. Se strâng foile prin Septembrie și Octomvrie.

Ceaiul de foi uscate este un leac bun pentru boalele de ochi. Se înmoae o cârpă curată în acest ceai și se pune pe ochi, lăsând-o câteva ceasuri. Asta ar întări și vederea, mai ales dacă în ceai am adăogat și câteva foi de pelin. In același timp bolnavul ia pe dinăuntru de 2—3 ori pe zi câte puțin praf de foi de floare de ochi, fie în apă, fie în mâncare.

FLOARE DE PUCIOASĂ. Vezi pucioasa.

FLUERĂTOAREA, Tamus com. (napi de pădure, viță neagră), buruiană cu tulpina răsucită, flori albe sau roșii, fructele boabe roșii. Cu zeamă de rădăcină fiartă în apă se oblojesc loviturile și mai ales vânătăile ce urmează după lovituri (contuziuni cu echimoze), de aceea Francezii îi spun iarba femeilor bătute (vezi Arnica).

FOAIE DE MUȘCATĂ. Foaia de mușcată răsucită și unsă cu unt ori altă grăsime este foarte mult folosită la țară ca să ajute pe copilul mic să iasă afară când e încuiat. Foaia așa răsucită se vâră cu vârful ascuțit în șezutul copilașului. Aceasta pricinuește o gâdilare și un scremet al șezutului, cu o mișcare a mațelor, care scoate afară pe copilașul încuiat. Cu alte cuvinte foaia e un fel de supozitor, de săpunel împotriva constipației copiilor mici.

FOCUL este cel mai bun desinfectant, ucigătorul semințel tuturor boalelor. Lucrurile ce vin dela un bolnav, dacă nu se strică, vor fi trecute prin flacără, fie de spirt, fie la

focul din sobă: ca lingură, furculiță, cuțit, farfurie și cană de tablă etc. Toată murdăria, cârpe mânjite, hârtii, gunoae, rămășițe de mâncare, ce se strâng în odaia unui bolnav de boală molipsitoare, vor fi strânse și arse acolo pe loc în soba din odae, dacă e iarna, ori scoase afară și arse în focul din vatră, sau în curte.

Prin foc se trec și se ard toate sculele, ace, sule, cuțite cu cari am vrea să facem o cât de mică operație asupra unui om sau asupra unei vite. De pildă, când trebue să scoatem un mărăcine din picior, sau să înțepăm o bubă care a copt și se cere spartă, ori împunsă. Decât un mărăcine din gard, cum se obișnuește, folosim un ac ars în foc. Tot așa când se înțeapă vitele cu sula pentru însplinare, sula trebue înroșită în foc. Cu fierul înroșit în foc se ard mușcăturile de câine turbat, mușcăturile de șarpe, însă cât mai curând după ce omul a fost mușcat.

FORMOLUL este o apă tare, care înțeapă rău la ochi și ne face să tușim. Cu formol se fac desinfecțiile în odăile unde au zăcut bolnavi. Tot cu el se stârpesc ploșnițele. Se vinde numai la farmacii. El trebue tăiat cu apă (40 gr. la 1 litru apă).

Stropirea cea mai bună se face cu aparatul de stropit via (Vermorel) pe care-l umplem cu apă de formol, îl punem în spate și pompăm, stropind bine pereții, tavanul, ușile, mobilele din casă, pat, scaune, țoalele și hainele. Stropim tot până ce formolul pătrunde bine în lemn sau în țoale. Apoi închidem odaia lăsând-o așa o zi și o noapte. Inainte de stropire e bine să lipim cu hârtie ferestrele și crăpăturile de la ușă, ca tăria doctoriei să nu iasă afară, ci să stea și să pătrundă bine lucrurile din odae. La nevoe putem

stropi și cu un alt pulverizator mai mic, cum e unul de parfum, sau de ucis muștele cu flit.

FRAGA. Rădăcina de fragă, făcută ceai 25 gr. la 1 litru apă, se dă în bolile cu piatră la bășică, în gută, în oprirea udului, căci aduce urină multă. Se bea câteva cești mari pe zi. Cu ceaiul de foi de fragă se face gargară de către bolnavii cari au gâlci (angină). Tot cu ceaiul de foi se fac spălături femeilor cari au scurgeri și poală albă, însă în cantitate mare, adică se fac spălături cu irigatorul, câtiva litri de ceai de foi de fragă pe zi.

Fragile nu sunt numai o mâncare plăcută, dar și folositoare, căci au săruri multe și ajută la creșterea copiilor, la vindecarea ofticii, etc. Cu zeama de dulceață de fragi se fac băuturi plăcute și răcoritoare pentru toți bolnavii, mai ales cei cu friguri și lingoare.

Fragile fără zahăr, pot fi mâncate și de bolnavii de diabet (boala zahărului).

Un alt chip de a întrebuința foile de fragă este următorul:

Foi de fragă proaspătă	375 gr.
Rachiu tare	1250 „

Se fierbe până rămân 550 gr. Din această fiertură se beau 4 linguri pe zi, de către cei ce sufăr de urdinare veche.

FRASINUL, copacul cunoscut de toți, ne este folositor și cu frunzele lui. Ceaiul de foi de frasin din 10 gr. la 1 litru apă, câteva cești mari pe zi, se bea în reumatism. Ceaiul mai tare, din 25 gr. foi la 1 litru apă, se dă în constipație, câteva cești, mai ales seara. Ceaiul de coajă

focul din sobă: ca lingură, furculiță, cuțit, farfurie și cană de tablă etc. Toată murdăria, cârpe mânjite, hârtii, gunoae, rămășițe de mâncare, ce se strâng în odaia unui bolnav de boală molipsitoare, vor fi strânse și arse acolo pe loc în soba din odae, dacă e iarna, ori scoase afară și arse în focul din vatră, sau în curte.

Prin foc se trec și se ard toate sculele, ace, sule, cuțite cu cari am vrea să facem o cât de mică operație asupra unui om sau asupra unei vite. De pildă, când trebue să scoatem un mărăcine din picior, sau să înțepăm o bubă care a copt și se cere spartă, ori împunsă. Decât un mărăcine din gard, cum se obișnuește, folosim un ac ars în foc. Tot așa când se înțeapă vitele cu sula pentru însplinare, sula trebue înroșită în foc. Cu fierul înroșit în foc se ard mușcăturile de câine turbat, mușcăturile de șarpe, însă cât mai curând după ce omul a fost mușcat.

FORMOLUL este o apă tare, care înțeapă rău la ochi și ne face să tușim. Cu formol se fac desinfecțiile în odăile unde au zăcut bolnavi. Tot cu el se stârpesc ploșnițele. Se vinde numai la farmacii. El trebue tăiat cu apă (40 gr. la 1 litru apă).

Stropirea cea mai bună se face cu aparatul de stropit via (Vermorel) pe care-l umplem cu apă de formol, îl punem în spate și pompăm, stropind bine pereții, tavanul, ușile, mobilele din casă, pat, scaune, țoalele și hainele. Stropim tot până ce formolul pătrunde bine în lemn sau în țoale. Apoi închidem odaia lăsând-o așa o zi și o noapte. Înainte de stropire e bine să lipim cu hârtie ferestrele și crăpăturile de la ușă, ca tăria doctoriei să nu iasă afară, ci să stea și să pătrundă bine lucrurile din odae. La nevoe putem

stropi și cu un alt pulverizator mai mic, cum e unul de parfum, sau de ucis muștele cu flit.

FRAGA. Rădăcina de fragă, făcută ceai 25 gr. la 1 litru apă, se dă în bolile cu piatră la bășică, în gută, în oprirea udului, căci aduce urină multă. Se bea câteva cești mari pe zi. Cu ceaiul de foi de fragă se face gargară de către bolnavii cari au gâlci (angină). Tot cu ceaiul de foi se fac spălături femeilor cari au scurgeri și poală albă, însă în cantitate mare, adică se fac spălături cu irigatorul, câțiva litri de ceai de foi de fragă pe zi.

Fragile nu sunt numai o mâncare plăcută, dar și folositoare, căci au săruri multe și ajută la creșterea copiilor, la vindecarea ofticii, etc. Cu zeama de dulceață de fragi se fac băuturi plăcute și răcoritoare pentru toți bolnavii, mai ales cei cu friguri și lingoare.

Fragile fără zahăr, pot fi mâncate și de bolnavii de diabet (boala zahărului).

Un alt chip de a întrebuința foile de fragă este următorul:

Foi de fragă proaspătă	375 gr.
Rachiu tare	1250 „

Se fierbe până rămân 550 gr. Din această fiertură se beau 4 linguri pe zi, de către cei ce sufăr de urdinare veche.

FRASINUL, copacul cunoscut de toți, ne este folositor și cu frunzele lui. Ceaiul de foi de frasin din 10 gr. la 1 litru apă, câteva cești mari pe zi, se bea în reumatism. Ceaiul mai tare, din 25 gr. foi la 1 litru apă, se dă în constipație, câteva cești, mai ales seara. Ceaiul de coajă

de frasin, din 10 gr. la litru, se dă în friguri și fierbințeli. Se pot întrebuința și semințele în loc de foi, mai ales la bătrânii artritici, cu dureri la încheeturi.

FRĂSINELUL (Dictamnus albus) este o plantă cu tulpina și ramurile pline de perișori. Florile roșii sau albe sunt așezate ca niște spice, în vârful ramurilor. Crește prin poieni, livezi, pe lângă păduri și are un miros îmbălsămat ca de lămâie. Ceaiul de foi uscate din 10 gr. la 1 litru se dă în bolile de stomac și mațe, în dureri de pântece, viermi în mațe, câteva cești pe zi, mai ales după masă. Zeama de rădăcină fiartă 60 gr. rădăcină la 1 litru apă se dă pentru întărire, în lipsa de sânge, pentru aducerea regulei la femei. Dacă seara după o zi călduroasă, uscată și fără vânt, se pune o lumânare aprinsă lângă această plantă, ea pare că s'ar aprinde, adică se înconjoară de o lumină, ca un cearcăn. In adevăr acesta este uleiul care a ieșit din ea, o înconjoară și a luat foc.


Frăsinel.

FRUCTE. Vezi poame tămăduitoare.

FUMĂRIȚA (Sefterea) este o plantă cu tulpina rămuroasă, foile fără păr și florile purpurii. Ceaiul de foi din 30 gr. la 1 litru, băut câteva cești pe zi, curăță sângele și se dă în scrofule, scorbut, etc. Se face o zeamă de foi de fumăriță, creson, lăptucă și cicoare, strivite și

stoarse, ca să iasă sucul din ele ele și se bea o singură dată, într'o dimineață 100 gr. din această zeamă, tot pentru curățatul sângelui și mai ales la scorbut. La început ceaiul de fumăriță este întăritor, ajută la facerea sângelui și la pofta de mâncare. După trecere de 10 zile dacă urmăm să o luăm înainte, ea dimpotrivă slăbește, subțiază sângele și deci anemicilor, slăbuților o vom da numai 10 zile. Celor grași, gutoși, o lună.


Fumărița

FUMURI se făceau înainte cu argint viu, ca leac al sfrenției. Azi, când avem atâtea injecții tămăduitoare (mercur, bismut, neosalvarsan), e păcat să ne lăsăm pe mâna babelor descântătoare cu fumuri.

Se mai fac fumuri cu foi de mătrăgună și laur (datura) uscate, pisate și amestecate cu silitră. Aceste afumări sunt alinătoare în accesele de astmă (înec) cu tuse înecăcioasă. Se pun prafurile pe o farfurioară, clădite ca o grămăjoară, și li se dă foc. Ele ard și, deasupra lor, cu gura deschisă, stă bolnavul, sorbind în piept fumul.

Cu fum de mălai se afumă bolnavii de guturai, ca și cu fum de cârpă aprinsă.

Cu fum de măselariță se afumă cei ce au dureri de măsele.

FUNINGINEA. Cu funingine se fac clisme pentru viermișorii din șezut (oxiuri), 10 gr. de funingine la 100 gr. apă fiartă, se amestecă bine și se strecoară.

Alții fac cu funingine alifii pentru bube și arsuri, însă fără folos, căci avem leacuri mai bune.

FUDULII (de porc, berbec, etc.). Zeama de fudulii, stoarse așa crude, e bună pentru bărbații neputincioși, cu sleire nervoasă, sau cu lipsa testiculelor (fameni).

La asemenea bolnavi se dă leacul nu numai pe gură, ci și în injecții cu acest suc stors din fudulii de porc sau de berbec. Sunt un soi de boli cu îngrășare și cu alte semne de întârziere în bărbăție cari se vindecă numai prin acest leac.

Mulți mănâncă fără nevoie și folos fudulii fripte pe grătar. Fudulii le sunt oprite chiar ca friptură la oameni grași, sângeroși, cu presiune arterială ridicată, artritici și gutoși.

FURNICILE se întrebuințează vii, ca să ciupească mâna ori piciorul omului bolnav de reumatism. E bine să ne ferim de acest leac, căci uneori pișcăturile furnicilor pot da umflătură și alte iritații. Furnicile trebue stârpite din casă, căci ele umblând peste tot se mânjesc pe picioare și pe ciocuri cu sămânța tuturor bolilor. Apoi această sămânță de boli (scarlatină, anghină, oftică) furnicile ne-o aduc în casă și ne-o lasă pe mâncărurile năvălite de ele, pâine, brânză, mămăligă. Am văzut la țară pe unii bând apa cu furnici pentru bolile de mațe; este iarăși un obicei rău, când avem atâtea alte leacuri.

G

GAIACOLUL este o apă galbenă închisă, uleioasă, cu miros tare. Este rudă cu creozotul. Inăuntru se dă pentru tusele învechite, în apă, lapte până la 10 picături pe zi. Pe din afară slujește pentru îngrijirea junghiului (pneumonie) și a nevralgiilor, tăiat cu tinctură de iod, fie jumătate și jumătate, fie 3 părți tinctură și 1 parte gaiacol. Cu acest amestec ungem odată pe zi pielea pe locul unde e junghiul, ori nevralgia, și apoi acoperim cu o bucată de vată, ori o blăniță. La copii prea mici nu e bine să ungem prea mult. Pentru durerile de măsele, înfundăm în gaura dureroasă o bucățică de vată înmuiată în gaiacol.

GARGARA se face umplând gura cu apa din care vrem să facem gargara și răsturnând capul pe spate, zicem a-a-a-a, făcând să clocotească apa în gât. In acest timp apăsăm cu degetul, pe din afară, migdalele ca să se spele și mai bine. Cine nu știe să facă gargară, mai ales copiii, începe prin a face întâi cu apă curată, așa că dacă înghite nu este nimic. Gargara se face cât de des și de 20 de ori pe zi, în toate bolile și umflăturile gâtului, gâlci, angină simplă, difterie, scarlatină, pojar, puroi în gât (ab-

ces). etc. Gargara se face cu medicamente ca acid boric, apă oxigenată, clorat de potasiu, piatră acră, permanganat de potasă, spirt cu apă, ceai de foi de mure, ceai de paparoane, ceai de mușețel, etc. E bine ca apa de gargară să fie caldă la ficare dată când facem gargară.

GAROAFA; ceaiul de flori este liniștitor, întăritor și aducător de sudoare. Se face și un sirop cu 50 gr. flori ținute 6 ceasuri în apă fiartă. Cu zeama se face sirop adăogând zahăr, doza de luat 15—30 gr. pe zi.



Garofiță.

GAZUL. Vezi petrolul.

GĂLBĂȘOARA, Lysimachia vulg. (floare de lingoare, gălbinele), cu tulpina dreaptă, foile ca niște bani, rotunde, florile mici și galbene adunate în smocuri la vârful ramurilor. Crește prin fânețe, locuri umbroase și mlăștinoase. Se întrebuințează vârfurile înflorite, în diaree cu sânge, surpări și rachitism.



Gălbășoară.

GĂLBINELE, Calendula off. (filimică), este o plantă ierboasă, cu frunzele ușor dințate, ovale, mai late spre vârf

și florile galbene aurii, ce se cultivă prin grădini. Ceaiul din 10 gr. flori la 1 litru apă, se dă, câteva cești pe zi, în scrofule și oprirea regulei la femei. Ceaiul din 5 gr. flori de gălbinele la 100 gr. apă aduce sudoare și se dă în pojar, în scarlatină și în toate boalele cu spuzeală. De asemenea, acest ceai aduce regula la fetele cu menstruația puțină ori tulburată și le potolește nervii, neliniștea și bătăile de inimă. Gălbinelele sunt un leac al tuturor boalelor de piele, bube, spurcăciuni, spuzeli, pe care le spălăm cu fiertură de gălbinele. Se face o unsoare cu 50 gr. flori și 150 gr. foi și tulpine de gălbinele plămădite în 150 gr. spirt tare de 90° și 5 gr. amoniac. După o zi și o noapte această plămadă se varsă într'un litru de untdelemn fiert cu ceară de albine. Se ține pe foc încă o zi și apoi se strecoară și se stoarce, așa fierbincioară. Cu această plămadă se ung bubele, eczemele, cojile din cap etc., după ce se spală cu fiertură de gălbinele.

GÂNDĂCEII nu sunt altceva decât cantarida, gândacii de frasin, atât de otrăvitori. De obicei se dau la țară pentru blenoragie (sculament) sau pentru impotență (lipsă de bărbăție, la cei legați, înodați), însă acest leac, în oricât de puțină cantitate ar fi luat, strică pentru totdeauna rinichii și de multe ori face pe bolnav să-și ia câmpii. Cu gândăcei se fac vezicătorile, cari sunt tot așa de primejdioase pentru cei ce sufer de rinichi. Cu niciun chip să nu luăm gândăcei, iar vizicătoare să nu punem fără știința unui medic. Leacul sculamentului e acum una din sulfamidele cunoscute (eleudron, cibazol) etc.

GÂNDUL bun și tare că ne facem bine, nădejdea în puterile trupului care va să birue boala, credința în Dum-

nezeu și în ajutorul medicului și al medicamentelor, sunt leacuri sufletești. Câți nu s'au lecuit de boalele închipuite, îndată ce le-a ieșit din cap gândul că sunt bolnavi și s'au încredințat că n'au nimic. In jurul bolnavului, în casă, să nu fie decât liniște, nădejde bună de însănătoșire, curaj și tărie, care să treacă și în sufletul bolnavului.

Mai ales boalele de nervi numai așa se vindecă, prin voința bolnavului însuși de a birui boala, de a se însdrăveni. Medicul cuminte nu e împotriva preotului și a rugăciunilor la patul bolnavului. Numai să fie ascultate și sfaturile doctoricești.

GELATINA (piftia) se scoate fierbând oasele în apă. Gelatina are puterea de a opri curgerile de sânge. Se topesc 50 gr. de gelatină curată la 1 litru apă fierbincioară, cu care se îmbibă cârpe curate ce se pun, schimbându-se des, pe locul de unde curge sângele. Copiilor mici cu urdinare li se dă 6 până la 8 grame de gelatină, topită în apă sau, dacă diareea nu e mare, în lapte.


Gențiană

GENȚIANA (ghințura) este o plantă înaltă de 1 metru, cu foi mari late și flori galbene. Rădăcina cu miez galben, miros tare și gust amar se întrebuințează în bolile de stomac, anemie, slăbiciune, friguri ca întăritoare. Se face o fiertură din 10 gr. la 1 litru apă, din care se bea o ceașcă pe fiecare zi înainte de masă. Se face și un vin cu 30 gr. rădăcină, 60 gr. spirt tare, 1 litru vin vechi roșu,

totul plămădit zece zile, din care se ia o lingură înainte de fiecare masă. Acest vin deschide pofta de mâncare și ajută ușor la ieșirea afară. Praful de rădăcină pisată se dă în doză de ½ până la 1 gr. înainte de fiecare masă. Dar leacul frigurilor rămâne tot chinina.

GHIAȚA este un leac prețios în toate bolile cu fierbințeli mari, meningita, lingoarea, apendicita, peritonita (umflarea praporului), boli de inimă, lovituri cu umflătură, boli de femei (mitră, umflarea ovarelor și a trompelor), umflarea boașelor, nevralgii, etc. Ghiața se întrebuințează pisată ca mărimea unei nuci, închisă într'o pungă de cauciuc, ori o bășică de porc bine strânsă la gură și pusă pe partea bolnavă, la cap și pe frunte în meningită și dambla, pe inimă și pe pântece, în tifos, apendicită, peritonită, bolile mitrei, pe boașele umflate de sculament ori de lovituri, etc. Ghiața nu se pune niciodată de-a-dreptul pe piele, ci întâi se așterne o pânză ori un ștergar îndoit în două sau în patru și apoi punga cu ghiață, turtită și lățită așa ca să cuprindă cât mai mult trup. Celor cu meningita li se tunde părul pentru ca punga să stea și mai bine și mai lângă creer. Putem pune 2 pungi în același timp una la cap și alta pe inimă. Punga se ține în același loc ½—1 oră, apoi se ridică puțin, se schimbă ghiața ori se scurge apa și iarăși se așează, când pe frunte, când pe tâmple, ori în ceafă, când la dreapta în pântece, când la stânga, după cum va arăta medicul. Punga cu ghiață se pune și pe locurile cu lovituri, vânătăi și umflături. In scuipările cu sânge (hemoptizii) și în vărsături dăm bolnavilor să înghită bucățele mici de ghiață curată. Părțile cu nevralgii și junghiuri (picior, bucă, șele) se pot freca repede cu ghiață, care ia durerea.

GHIMP PĂDUREŢ (fuscus aculeatus), un copăcel totdeauna verde, cu rădăcină târîtoare, tulpina tare, ramurile late în formă de frunză, sunt ovale - ascuţite, verzi, şi se sfârşesc printr'un spin; frunzele mici ca nişte solzi, florile verzui, mici şi aşezate câte una sau mai multe pe mijlocul ramurii lăţite; fructul o boabă de mărimea unei cireşi, roşie, ce rămâne şi iarna pe copăcel. Creşte prin păduri şi tufişuri. Se întrebuinţează ceaiul de rădăcină 60 gr. la 1 litru apă împotriva dropicei şi umflăturilor.



Ghimpe.

GHINDA. Cu miezul de ghinde uscate şi pisate se face un ceai bun pentru lecuirea scuipărilor cu sânge, urdinării cu sânge şi vărsăturilor cu sânge. Din ghindă uscată se face şi o cafea, astfel. Se strâng ghindele şi se pun în apă fiartă, cele care plutesc se aruncă fiind seci. Apa clocotită le ia şi mirosul aspru. Apoi ghindele alese se curăţă de coajă, se usucă şi se prăjesc în cuptor, ca orice cafea.

Când vrem să facem cafea le râjnim şi făina o fierbem cu zahăr sau cu miere. Cafeaua e leac pentru copiii slabi, limfatici, scrofuloşi, cu ghinduri mari, rachitism. Se mai poate da tuturor bolnavilor sleiţi, nervoşi, femeilor însărcinate şi celor cari vor să se lase de cafeaua turcească.

GIMNASTICA DE CASĂ se face în odaie, cu geamurile deschise, mai ales dimineaţa, timp de 10—15 minute. Sunt o mulţime de mişcări, cu mâinile, cu trunchiul, cu picioarele, toate având de scop să mărească răsuflarea, să întărească trupul şi să păstreze sănătatea. Această gimnastică pot să o facă tineri şi bătrâni, sănătoşi şi slabi. Este oprită celor cu căldură, în deosebi ofticoşilor. Amănunte asupra acestei gimnastice de casă se găsesc în o mulţime de cărţi, de exemplu, „Sistemul meu" din Biblioteca pentru toţi.

GLICERINA este o apă albă, groscioară, uleioasă, cu gust dulce. Se dă celor slabi să bea o lingură de glicerină pe zi ca să se îngraşe, de asemenea şi celor cu piatră la rinichi ori la ficat, până la 1—2 linguri pe zi. Pe din afară cu glicerina ungem pielea crăpată şi arsurile mai uşoare. Cu 1 sau 2 linguri de glicerină pusă în apă facem clisme celor încuiaţi (constipaţi). O alifie bună este următoarea: fierbem 10 grame amidon (scrobeală albă) cu 150 grame glicerină într'o baie-marie (vezi baia-marie) amestecând bine până ce se îngroaşă puţin.

GLICEROFOSFATUL DE CALCIU este un medicament întăritor, bun pentru vindecarea ofticii la început, bolilor de oase, de nervi, slăbiciune şi anemie. E un praf alb, din care se iau 2 linguriţe pe zi, la fiecare masă. Se

vinde fără rețetă la toate farmaciile, fie așa, simplu, fie amestecat cu alte medicamente întăritoare.

GOGOȘILE DE PEȘTE sunt făcute cu otravă. Să nu se folosească de loc ca leac pentru bolnav. Nici pentru prinsul peștelui nu mai sunt îngăduite.

GOGOȘI DE RISTIC, Vezi gogoși de tufă.

GOGOȘILE DE TUFĂ au în ele mult tanin. Câteva ceșcuțe de ceai de gogoși din 20 gr. la 1 litru apă se dau în diaree (urdinare). Pe din afară gogoșile se întrebuințează în trânji, ca alifie: pulbere de gogoși de tufă 5 gr., untură curată de porc 30 gr., bate și amestecă bine. Cu ea se ung bolnavii după baie, la șezut, de câteva ori pe zi. Pentru durerea de dinți se amestecă praf de gogoși cu puțin spirt tare apoi cu vată înmuiată ungem gingiile și umplem gaura măselei stricate. Cu fiertura slabă de gogoși de tufă punem pe bolnavii de gâlci să facă gargară.

GOMENOL. Vezi picături de pus în nas.

GRÂUL în anumite împrejurări este un leac cât se poate de prețios. Este vorba de grâul dat aproape în colț, adică de grâul ținut în apă o zi-două, până ajunge să se umfle puțin. Aceste boabe de grâu în care se deșteaptă puterile încolțirii, au în ele niște substanțe foarte puternice, cari sunt folositoare mai ales celor slăbiți de boli, cum ar fi oftica, femeilor lăhuze și cari alăptează, bătrânilor fără putere, celor cu oase rupte, cu bube nevindecate, copiilor necrescuți, celor cu nervii sleiți, în sfârșit tuturor celor în

cari organismul a pierdut puterea de înviorare, pe care i-o aduc aceste semințe pline de forța tainică a încolțirii. Asemenea boabe se iau la început 2—3 lingurițe pe zi, așa crude: Se mestecă încet și se înghit de către bolnav. Nu numai grâul, dar chiar și orzul încolțit este un leac bun tot în asemenea împrejurări.

GUDRONUL este o apă groasă, uleioasă, neagră, o reșină ce se scoate din un soi de pin. Gudronul se dă înăuntru pentru vindecarea tusei vechi. Curat nu se ia decât un sfert (0,25 gr.) de gram, cel mult un gram în 24 ore. La farmacie se vinde apa de gudron, 5 grame de gudron la 1 litru apă, din care se iau 2 linguri pe zi. Cu gudronul se face plasturele de om sărac.

Gudronul nu se dă bolnavilor ce scuipă sânge. Pe de altă parte el cam strică stomacul.

GUTAPERCA e foița subțire, ca o țiplă, prin care nu trece apa și cu care se acoper totdeauna compresele cu apă rece sau caldă ce punem bolnavilor (vezi comprese). Se poate înlocui cu o hârtie unsă ori cu țiplă, sau cu o foaie curată de brustur, lipan, etc.

Atât gutaperca adevărată, cât și țipla sau hârtia cu care am înlocui-o, trebue să nu fie puse de-a-dreptul pe răni, ci numai peste compresa sau vata curată cu care am acoperit rana mai întâi. Gutaperca se spală și ea cu puțin spirt, sau cu un desinfectant (acid boric, apă oxigenată, creolină) mai înainte de a o așeza peste compresă, ca să nu infectăm rana de dedesubt, dacă gutaperca, deși curată la vedere, ar avea microbi pe ea. Foile de pătlagină, de brustur, de varză cu cari am înlocui gutaperca, trebue mai întâi pă-

lite la foc, adică trecute ușor prin flacără de foc pe fața cu care le așezăm.

GUTUIA. Din gutui se face pelteaua, o dulceață hrănitoare pentru bolnavi. Cu semințele de gutue, amestecate cu foi de nalbă și roșcovă, se face un ceai bun de tuse și răceală. Din semințele de gutue ținute în apă caldă iese un soi de mucilaj, o piftie, cu care se ung crăpăturile de pe sânul femeilor ce alăptează. Tot cu acest mucilaj se fac clisme copiilor cu urdinare.

H

HAMAMELIS VIRGINICA, o plantă din America. Tinctura de hamamelis oprește scurgerea de sânge la femei. Se dă astfel:

Tinctură de de hamamelis virg.
Tinctură de hydratis canad. } câte 15 gr.
Ergotină 4 gr.

Intern, de 2 și 3 ori pe zi câte 20 picături odată, băute într'o lingură cu apă.

HAMEIUL este planta agățătoare ce crește sălbatică mai ales pe garduri. Ceaiul de flori din 15 gr. la 1 litru, băut câteva cești pe zi, este un liniștitor, aduce somn.. Se dă celor cu nervii sdruncinați și slăbiți, celor scrofuloși și rachitici. Acest ceai se întrebuințează cu folos pentru potolirea simțurilor ațâțate și pentru oprirea poluțiilor (pierderi de sământă noaptea în vis), fie ceaiul, fie praful galben ce se scutură din flori, numit lupulin și din care se dă 1 gr. pe zi amestecat cu zahăr. Ceaiul se dă tinerilor ce au coși pe obraz.

HÂRTIA apără contra frigului. Pe geruri mari putem băga, pe sub haină, hârtie împăturită, atât pe piept cât și

în spate. Picioarele înfăşurate, peste ciorap ori obiele, în hârtie şi apoi băgate în cisme ori opinci, înghiaţă mai greu decât numai cu ciorapii.

HÂRTIA CU MUŞTAR. Vezi muştarul.

HIDROTERAPIE. Vezi apa.

HOLERA, cunoscuta buruiană cu ghimpi de pe marginea tuturor drumurilor. Rădăcina ei fiartă se dă în urdinare şi mai ales în bolile de rinichi, ca să aducă urinare.

HREANUL. Rădăcina este bună împotriva scorbutului şi a scrofulelor. Se plămădesc 200 gr. hrean ras proaspăt, 5 gr. scorţişoară şi 400 gr. vin alb la un loc, apoi amestecul se fierbe la baia-marie 3 ceasuri, se stoarce şi se scurge bine. Acest vin acuma îl amestecăm la rândul lui cu 500 gr. sirop de zahăr şi luăm 2 linguri pe zi. Pe din afară hreanul se întrebuinţează în lipsa şi în locul muştarului: Se rade pe răzătoare o mână de hrean, se amestecă cu puţină făină de grâu şi cu puţină apă caldă până ce se face ca un aluat ce se pune între 2 cârpe subţiri. Această oblojeală se lipeşte pe partea cu junghi şi se ţine acolo 15—30 minute. De asemenea, hrean ras se pune în baia copilului răcit, în loc de muştar.

Pusă la ceafă oblojeala de hrean alină durerile de cap, trage sângele şi uşurează guturaiul. Foile de hrean puse la cap, ca şi cele de varză, uşurează durerile. Hreanul conţine vitamine şi e un leac al scorbutului. Zeama crudă stoarsă din foi şi din flori de hrean luată două, trei linguri pe zi, e un leac curăţitor al sângelui, ajutând la uşu-

rarea det reumatism cronic, de năduful în piept şi de umflare. Cu ceai de foi de hrean se poate face gargară în bolile de gură şi gât. Acest ceai îndulcit cu miere aduce urinare şi sudoare şi e bun în răceală. Hreanul ras amestecat cu miere se dă copiilor ca să scoată l'mbricii.

HUMA. Vezi lutul.

HUŞCI. Vezi borşul.

HYDRATIS CANADENSIS, o plantă din America, ce are proprietatea să oprească scurgerile de sânge la femei. Se dă fie în tinctură, fie extract (vezi Hamamelis).

IARBA FIARELOR, vincetoxicum off., plantă ierboasă veninoasă, cu tulpina dreaptă, frunzele cu codiţă, florile albe gălbui seamănă cu ale liliacului, creşte prin fâneţe, livezi, tufişuri. Se poate întrebuinţa cu băgare de seamă, în umflături, dropică şi boale de rinichi, ceai din 10 grame de rădăcină uscată la 1 litru apă, dar cu pază căci e otrăvitoare. Frunzele pricinuesc vărsături.



Iarba fiarelor.

IARBĂ GRASĂ, portulaca oleracea, floarea de piatră, care creşte prin toate grădinile, cu flori frumoase. In unele părţi ramurile tinere de portulaca se mănâncă la masă ca salată. Iarba grasă sau graşiţa avea în vechime mare întrebuinţare ca leac, atât pe dinafară, cataplasmă, cât şi pe dinăuntru, ceaiuri, în tot soiul de boale. Azi nu se mai foloseşte aproape de loc.

IARBA MARE (oman), inula helenium, este o plantă cu tulpina râmuroasă, foi mari zimţate pe margine, floarea galbenă şi rădăcina groasă, cărnoasă şi albă pe dinăuntru. Se întrebuinţează pentru spălarea părului. Fiertura de rădăcină este bună, pe dinafară, pentru mâncărimea pielei. Ceaiul, din 20 grame de rădăcină la 1 litru apă, câteva ceşti pe zi, se dă în anemie, tuse, reumatism, poala albă la femei, scrofule, fiind întăritor. Vinul se prepară din 30 grame rădăcină sfărâmată, 60 grame spirt alb şi 1 litru vin alb vechi, toate plămădite 10 zile. Se ia de 2 ori pe zi câte o lingură înainte de masă.



Iarba mare (Inula)

IARBA NEAGRĂ, erica vulgaris, un mic copăcel cu frunze mici lineare, pe patru rânduri, ce se acoper una pe alta; florile roze şi albe ca nişte spice îndreptate numai într'o parte. Creşte prin locuri nisipoase din pădurile munţilor, în Iulie-Septembrie. Fiertura de flori, (un pumn de flori la 1 litru de apă fierte până rămân 150 grame), e bună în toate boalele cu umflătură, boale de rinichi, nisip la rinichi, piatră la rinichi şi băşică, cu urina tulbure şi rău mirositoare.

IARBA IUTE (dintele dracului), polygonum hydropiper, buruiană cu gust pipărat, tulpina dreaptă râmuroasă, frunze la vârf în lance, flori albe, roşii, sau verzui, aşezate în spice subţiri ca nişte fire. Creşte prin locuri umede,

şanţuri, bălţi. Ceaiul de flori de iarbă iute se dă în scurgeri de sânge la femei, în trânji, scuipare de sânge, diaree cu sânge, câteva foi la o ceaşcă de apă fiartă; de asemenea şi în varice, cu umflarea vinelor picioarelor precum şi în durerile de cap pricinuite de umflarea vinelor capului şi cefei.

IARBA DE PUŞCĂ, amestec de cărbune pisat cu silitră şi pucioasă. Unii o beau pentru boalele de stomac sau maţe. E mai bine să luăm cărbune de tei şi să lăsăm iarba de puşcă plămădită în rachiu de drojdie, care dacă lucrează ceva, tot numai prin ajutorul cărbunelui din ea lucrează.

IARBA USTUROASĂ (dumbăţ, usturoi de lac) teucrium scordium, mică buruiană cenuşiu-păroasă cu frunzele adânc zimţate, flori roşii purpurii cu slab miros de usturoi, fructele nişte nucşoare. Ceaiul este un întăritor, mai ales la bătrânii slăbiţi, atinşi de gripă. Se întrebuinţează ca şi Dumbăţul. Se mai dă pentru scoaterea viermilor din maţe.

IASCA, ciuperca uscată şi fiartă, ce slujeşte la aprins focul, foloseşte pe din afară la opritul sângelui, după lipitori, ventuze tăiate, negi rupţi, tăeturi, etc. Se pun pe rană bucăţi de iască, fie aşa, fie înmuiate în apă de fier (perclorur) sau în apă de antipirină (1 pacheţel la o lingură apă) şi apoi se leagă pe deasupra cu o faşă. Pentru oprirea trânjilor se aprind într'o oală de noapte, bucăţi de iască, iar bolnavul se aşează cu şezutul pe oală, aşa ca fumul să ajungă la părţile cu trânji.

IAURTUL se poate face în casă cu lapte şi maia de iaurt dela orice iaurgerie. Laptele dulce se amestecă într'o cană cu 2—3 linguriţe de maia la o litră lapte. Vasul se pune lângă sobă, să stea călduţ, fără însă să se înfierbânte, căci se tae maiaua care este un microb viu. După o zi, două, laptele se prinde ca laptele covăsit şi din el oprim maia, ca să facem alt iaurt mai departe. Iaurtul este bun pentru cei ce sufăr de boale de maţe, greutate în mistuire, pentru copii, pentru cei ce sufăr de rinichi, pentru cei opriţi dela carne şi încuiaţi. E un medicament care desinfectează maţele. Cura de iaurt lungeşte viaţa. Copiilor li se poate da o cănuţă de iaurt chiar dela vârsta de 8 luni.

ICHTIOL este un fel de unsoare neagră şi groasă, ca o păcură, ce se scoate din arderea unor stânci de piatră. Se dă pe din afară pentru vindecarea bubelor, eczemelor, amestecat cu vaselină, ori untură:

Ichtiol 1 gram
Vaselină 10 grame.
Extern, pentru uns bubele.

Cu ichtiol slab se unge în gât, pe dinăuntru, bolnavul cu gâlci. Ichtiolul se întrebuinţează mai ales ca leac împotriva brâncii. Bolnavul se unge pe partea atinsă de brâncă (erizipel) cu alifia de ichtiol.

ICRELE de peşte se dau celor slabi, cu nervii sleiţi, debililor şi ofticoşilor, fiind foarte hrănitoare. De asemenea, icrele fiind întăritoare, se recomandă bărbaţilor neputincioşi, căci icrele au mult fosfor în ele.

De icre trebue să se ferească cei prea sângeroşi, cei cu presiunea arterială ridicată, cei înclinaţi spre apoplexie şi spre urticaria (urzicătură), eczeme, gută, reumatism.

IEDERA, are aceleași întrebuințări ca foaia de varză și pătlagina. Iedera se întrebuințează pe dinafară ca să dea înapoi uimele, buboaiele, umflăturile, baboanele, cârtițele, sânul dureros. Se iau 200 grame iederă și se toacă, apoi se fierb 10 minute într'un litru de apă. Punem cârpe înmuiate în această fiertură fierbinte de iederă pe toate părțile trupului cu umflătură, durere și roșeață. Când încep și ghindurile să se prindă și să se umfle, atunci punem cataplasme de in amestecate cu foi de iederă, sau făină de in îmbibată cu fiertură tare de iederă, care alină durerile și fac să dea înapoi umflătura.

Se face și un liniment cu iederă, foarte bun pentru tras mușchii, ghindurile, scrântiturile, încheeturile, lovirile, umflăturile și toate părțile inflamate și dureroase. Linimentul se face plămădind iederă în spirt și apoi amestecând acel spirt cu osânză sau cu alte uleiuri (ulei de mușețel, vaselină, ulei de nucă).

IENUPERELE. Boabele de ienupere (Juniperus communis), se culeg în toamnă târziu. Se aleg cele mai mari, mai negre, lucitoare și grele boabe, care se usucă înșirându-le pe o gratie în pod. Boabele de ienupere prea vechi își pierd puterile lecuitoare, de aceea trebue folosite numai în anul acela. De asemenea trebue să se știe că boabele de ienupere au nevoe să stea pe copăcel doi ani până să se coacă și nu se culeg decât în anul al treilea.

Boabele de ienupere au în ele un fel de ulei, reșină, săruri, etc. Ele au o putere ațâțătoare asupra organismului nostru și măritoare asupra urinii și sudorii. Se fac ceaiuri din 10 grame boabe la 1 litru apă, cari se beau mai ales de către bolnavii cu scurgeri și sculamente învechite, cu suferințe ale bășicii și ale canalului udului și de către femeile cari au poală albă. Ceaiurile acestea se mai dau celor cari au umflături, — picioare umflate, pântece umflat cu apă în el, din pricina boalelor de inimă sau de ficat (dropică), fiindcă aceste ceaiuri aduc urinare multă și scot apa din bolnav. Tot din pricină că măresc urinarea se mai dau celor cu nisip și piatră la rinichi, celor cu piatră la bășica fierii.

In sfârșit, ceaiul de boabe de ienupere mai poate fi folosit de cei ce nu au poftă de mâncare, de bolnavii cu stomacul slăbit. Unii îl întrebuințează ca leac împotriva reumatismului și a răcelilor.

In loc de boabe se poate face ceai de coajă și de lemn de ienupere, din 30 grame la 1 litru apă. Cu boabele de ienupere se fac afumări, pe părțile trupului bolnave de reumatism, pe șalele cu lumbago și sciatică, pe încheieturile dureroase. Se ard boabele de ienupere într'un vas care se vâră sub așternutul bolnavului așa ca fumul să-l învălue peste toate părțile bolnave.

Trebue băgare de seamă când bem ceaiuri de boabe de ienupere, căci ele irită, congestionează rinichii și canalele pe unde trec, și dau usturimi sau chiar urinare cu sânge. — Multe femei folosesc boabele de ienupere ca să le aducă regulă îmbelșugată.

Ceaiul de boabe fierte în apă, cu o lingură de ovăz pisat, se dă în boalele de stomac și de rinichi, câteva cești din 20 grame boabe la 1 litru apă. Bolnavii cu dureri reumatismale se afumă pe părțile dureroase cu boabe de ienupere: se pune o litră de boabe strivite într'un vas cu cărbuni aprinși. Bolnavul are piciorul ori partea bolnavă acoperită cu un cearșaf, sub care se bagă vasul cu cărbuni

așa ca fumul oprit de cearșaf să se strângă pe partea cu dureri.

IGIENA INDIVIDUALĂ. Sănătatea omului e un lucru foarte plăpând... E deajuns o nimica toată ca să o pierdem. O ploaie care te-a prins fără veste, un vânt rău, o fereastră care te-a tras... și sănătatea șovăe. Alteori o mâncare stricată, o băutură prea rece, au pricinuit zăcere îndelungată și chiar moarte. De aceea, cu bună dreptate, sănătatea s'a asemuit cu o cumpănă, al cărei braț se sprijină într'un vârf ascuțit. La cea mai mică apăsare unul din talgere se pleacă. Tot așa de nestatornică e și cumpăna sănătății noastre. Trebue multă pază ca să o ținem nemișcată, așa ca limba să nu bată către boală. Toată această grijă de sănătate, toată paza, toate îngrădirile, socotelile și rânduelile puse ca să ne apărăm sănătatea se chiamă igienă.

Igiena e un fel de mare pravilă a păstrării sănătății. In toate țările din lume și în toate limbile neamurilor, această grijă de sănătate tot igienă se zice. E un cuvânt care trebue să intre și în mintea noastră a Românilor. Să ajungem și noi să înțelegem vorba aceasta igienă, ca să nu ne mai fie o vorbă străină. Ci când auzim sau grăim igienă să și vedem înaintea ochilor un om sănătos, trăind într'o casă curată, mâncând hrană bună, îmbrăcându-se curat, muncind cât se cuvine și trăind îndelungat.

Tot ce e priincios sănătății este igienic. Tot ce e vătămător sănătății este neigienic. Igiena cuprinde în ea toate legile păstrării sănătății. E un cuvânt plin de înțeles, și nu e neam pe fața pământului, afară de sălbateci, care să nu priceapă cuvântul igienă.

S'ar părea că pe vară sănătatea țăranilor e mai puțin

primejduită decât iarna. Ei duc în adevăr o vieață igienică în multe privințe. Adică au scăpat de bordeiele întunecoase, de odăile lipsite de aer și lumină. Stau toată ziua afară, muncesc în câmpul larg, trăesc în soare și în aer curat, dorm chiar afară. Dar mai sunt și alte laturi și nevoi ale vieții cari au rămas tot neigienice. Să le luăm pe rând și să vedem ce spune pravila igienii pentru păstrarea sănătății vara și cu ce păcătuim împotriva ei. Mai întâi mâncarea: E drept că, vara, fiind cald, omul trebue să mănânce mai puțin și mai ușor, căci nu mai are nevoe să se apere de frigul iernii. Bucatele, odată vârîte în noi, se mistue și se prefac în căldură mocnită, așa cum ard lemnele într'o sobă, ca să încălzească odaia. Nu e o minciună dacă am zice că noi purtăm soba înăuntrul nostru. Dar hrana nu slujește numai la încălzirea noastră, ci și la putere. Cu hrana muncim și trudim. Hrana seamănă cu cărbunii cari ard în pântecele locomotivei care trage trenul. O parte din căldură încălzește iarna vagoanele. Dar cea mai mare parte din puterea cărbunilor cari ard, slujește la muncă, adică trage vagoanele. De aceea omul care muncește trebue să mănânce cumsecade și vara, ca să nu slăbească. Sănătatea lui cere să mănânce de toate, și verdețuri și poame, dar și carne, ouă, lapte, unt, grăsime, căci astea îi dau vârtute să muncească și să scape de boale. Dar vara se mai adaogă o greutate, de care igiena ține seamă. Vara mâncările se strică foarte lesne, și o mâncare stătută ne poate îmbolnăvi rău. In deosebi, carnea se împute, ouăle se clocesc, laptele se tae. Vara deci, hrana trebue să fie ținută și păstrată cât se poate de bine. Tot ce mâncăm să fie proaspăt. Să ne ferim de carne veche, de pește stricat și de orice mâncare de care nu suntem încredințați că e proaspătă. Cele mai

multe boli în timpul verii sunt boli ale pântecelui, pricinuite de mâncare și de tulburările maţelor. De asemenea trebue pază și în băuturi. Vara apele puţurilor scad în multe sate. Atunci oamenii beau apă din gârle, sau chiar din lacuri și heleștae. Nimic mai primejdios pentru sănătate decât acest lucru. Apa gârlelor și a apelor stătătoare ori curgătoare de pe lângă sate este o apă murdară, plină de viermușii tuturor boalelor. In aceste ape femeile își spală rufele, și de multe ori rufele bolnavilor de boale molipsitoare. Tot în apele acestea se scaldă oamenii, se spală și se adapă vitele, se aruncă mortăciunile. De aceea igiena cere cu orice chip să bem apă curată, din puţuri adânci, cu ghizduri de ciment, acoperite cu capac, puţuri împrejmuite ca să nu se facă noroi în jurul lor. Dacă nu avem apă curată, atunci fierbem apa înainte de a o bea și o lăsăm să se răcească, — mai ales în satele unde bântue o molimă de urdinare cu sânge (dizenterie), ori de lingoare. De asemenea apa prea rece, când suntem înfierbântaţi, poate fi vătămătoare. S'au văzut junghiuri la piept, sau boale de pântece pricinuite de o apă rece ca ghiaţa, băută pe nerăsuflate în arșiţa verii.

Una din grijile muncitorului și mai ales una din grijile stăpânului care are muncitori la câmp, este să aibă apă bună și proaspătă pentru băut. Apa clocită din putini, ori din butoae părăsite în soare, apa neprimenită și stătută este o primejdie pentru sănătate, pricină de tifos și urdinare. De asemenea, mâncările care se dau de obicei oamenilor la munca câmpului, sunt adevărate otrăviri. Niţel peşte sărat, cosac de butoi, întins cu oţet de esenţă de ţi se bășică gura și-ţi arde maţele. Ori un gomoloţ de brânză înverzită, cu careţi în ea, și o halcă de mămăligă amară făcută cu mălai stricat.

Igiena a avut grijă și de asta și a rânduit prin lege ca pretorul plășii și medicul, să inspecteze cât mai des armanurile și moșiile unde lucrează mulţi oameni la muncile agricole. Pretorul și medicul trebue să se încredinţeze că lucrătorii au hrană și băutură ca lumea, silind pe stăpân să aibă grijă și omenie.

Fiindcă veni vorba de băutură, vara mai puţin chiar ca iarna, rachiul nu e folositor deloc. Muncitorii de pe moșii în loc să ceară dela proprietar tain de basamac, de otravă, să ceară în învoială mai bine pâine, ori alte bucate hrănitoare.

Altă rânduială a igienii este rânduiala muncii și a hodinei. Când e vorba de munca cu plată, ea încetează la apusul soarelui. Zilerii, oameni năimiţi, slugile, au noaptea să se odihnească. Mai rău de omul care e la casa lui... Astuia treburile nu-i îngădue să se ţie de pravile. De igienă îi arde lui, când porumbul e năpădit de buruiană, când fânul cosit l-a apucat ploaia nestrâns, când via trebue mușai săpată! El trebue să muncească într'o zi cât zece, căci altfel trece lerul fânului care putrezește. Nevoile vieţii sunt mai aspre și mai puternice decât pravila igienii. Proprietarul ori arendașul poate zăbovi, ori suferi — muncitorul nu vrea să știe: el s'a tocmit cu ziua, nu cu noaptea. Dar răzeșul își pune viaţa pentru averea lui și nu doarme două zile și două nopţi până nu-și pune la adăpost bucatele ameninţate de ploaie, ori de alte primejdii.

Totuși omul nu e numai al lui; e al nevestii, al copiilor, cu un cuvânt al familiei, pentru care trebue să se păstreze. Deci, pentru cumpăna sănătăţii, gospodarul să ţie seamă și de igienă și să muncească socotit și cu rânduială. Copiii plăpânzi trebue feriţi de munci grele. Dar mai ales

femeile îngreunate, cu sarcina înaintată, în 9 luni, precum și lăhuzele, trebuesc scutite de orice muncă. Este un păcat de moarte să le pui la chin și la trudă. Lasă că femeile căsnite cu munci ostenitoare nasc înainte de vreme, sau leapădă; dar ele nasc prunci nelatimp, copii nedeplini, nesănătoși, pipernicițí, sortiți să moară. S'a văzut că copiii născuți de femeile cari s'au odihnit o lună înainte de facere cântăresc la naștere 3—400 grame mai mult decât cei născuți de femeile cari au muncit până în clipa facerii. Femeile să nu mai nască în câmp, lângă stog, sau în umbra carului, ci acasă, pe căpătâi și cu moașa comunei lângă ele.

Altă poruncă a igienii este curățenia trupului. Omul vara asudă mult, mai ales când muncește. Praful îi îmbâcsește pielea și-i astupă găurelele prin care sângele se primenește. De aceea, vara mai ales, muncitorul trebue să se spele și să se curețe în fiecare zi. Pentru satele străbătute de ape nu e greu. Oamenii se pot scălda în fiecare seară. Scăldatul și baia fac bine sănătății: pe lângă curățenie dau trupului înviorare și putere, liniștesc nervii, aduc somn și descarcă trupul de otrăvurile lăuntrice. Vara e iarăși bine să nu lucrăm cu capul gol în soarele prea fierbinte, căci putem căpăta o aprindere de creeri... Dar nici căciula nu e sănătoasă. O pălărie mare de paie, cum au țăranii în Transilvania, apără și capul și chipul de arsură. Igiena ca o bună gospodină a sănătății, are grijă și de alte întâmplări. Ea cere să îngrijim dela început orice sgârietură, orice rană și tăetură, ca să nu obrintească și să se învenineze. Vara, omul umblând cu unelte, se poate tăia ori înțepa. E primejdios să pună pe rană, cum e obiceiul, țărână, ori lut, sau lapte, ori cine știe ce necurățenie. Rana trebue spălată cu apă curată, atinsă cu spirt și acoperită cu o cârpă curată. Rosăturile de ghete, de cisme, bocanci, trebue îngrijite cu băgare de seamă, căci pot da uime și baboane la stinghea piciorului, de nu se mai poate mișca pătimașul, Necurățenia poate schimba o rană ușoară într'o boală ucigătoare. Pământul pus pe rană, o murdărește cu microbi și dă tetanosul, un fel de falcariță a omului mare; sau dalac și alte bube rele. Deci mare pază și curățenie a trupului și a tuturor rănilor căpătate vara.

Mai mult: igiena are grija muncitorilor, cari lucrează pe lângă mașinile de treerat și alte soiuri de mașini. Igiena silește pe proprietar să pună apărători de sârmă așa ca oamenii să fie feriți, să nu-i apuce roțile să-i tae, sau curelele să le smulgă mădularele. Când se întâmplă o asemenea nenorocire, tot igiena ne învață ce să facem, cum să oprim sângele, cum să aducem bolnavul la spital. Dar mai ales igiena cere să se pună pază și apărători, ca omul să fie ferit de primejdii. Igiena cere ochelari și măsci pentru praf, celor cari muncesc la batoză și înghit praful, — mască anume care să-i apere.

IGIENA SATULUI (publică). Dar noi nu viețuim singurateci, ca sihaștrii sau ca fiarele. Ci, ne strângem la un loc în cătune, ne așezăm în sate, sau ne înghesuim în târguri și orașe. Sănătatea noastră va fi în strânsă legătură cu a obștii satului. Ca o viețuitoare uriașă cu mii de capete, satul va avea o sănătate a lui, care trebue păstrată. Ziceam că pravila care arată felul și mijloacele cum să ne apărăm sănătatea se chiamă igienă. Vasăzică are să fie și o pravilă care să rânduiscă paza sănătății satului, adică este și o igienă obștească. Cât suntem singuri putem să facem ce vrem după capul nostru, ca în codru. De îndată

însă ce trăim în sat, strânşi mai mulţi la un loc, nu mai suntem slobozi să vieţuim cum poftim, căci se poate ca felul nostru de trai să strice vecinilor şi satului întreg. Igiena obştească pune anume stavile şi îngrădiri, folositoare sănătăţii satului, stavile care apără pe toţi de boale, de molime şi de alte rele. Ar veni cam aşa: d-ta eşti stăpân pe casa, pe acareturile şi pe tot avutul d-tale. Poţi să-l vinzi, poţi să-l dărueşti, poţi să faci ce vrei cu ei. Dar poţi să-i dai foc? Ţi-e îngăduit să-ţi aprinzi casa d-tale din mijlocul satului pe cuvânt că eşti slobod să faci cu ea ce vrei? Nu, căci dai foc satului întreg şi strici tuturor. Tot aşa, eşti slobod să vieţuieşti cum pofteşti, dar, de pildă, nu ai dreptul să ţii în casă un bolnav de boală molipsitoare, fără anume îngrădiri, căci îmbolnăveşti pe toată lumea. Nu ţi-e îngăduit să ţii gunoaele, murdăriile şi bălegarul în curte, mai ales vara, sub nasul vecinilor şi în inima satului. Şi câte alte multe oprelişti pe cari igiena nu le scorneşte aşa din senin, pentru şicană, ci le statorniceşte cu multă chibzuială şi socoteală şi după multe încercări doveditoare că măsura luată de ea e bună. Pravila sănătăţii obşteşti adică igiena satului, o ia, hăt de departe. Adică igiena se amestecă chiar dela aşezarea satului. Igiena spune că ea trebue întrebată, nu numai când se statorniceşte un om să-şi facă o casă, ci trebuia întrebată când s'a aşezat satul, ca să-i aleagă un teren priincios, cu anume pământ dedesubt, ca să nu ţie bălţi şi mlaştine vătămătoare sănătăţii, teren cu anume clină, ca apele de ploi să se scurgă şi revărsarea lor să nu pricinuiască înec. Igiena ar fi cercetat — ar fi sondat cum s'ar zice, — mai întâi pământul, ca să afle dacă e apa bună de băut pentru sat şi n'ar fi îngăduit aşezarea satului într'un loc fără apă, sau cu ape rele

şi sălcii. Igiena spune că dacă ea ar fi fost întrebată dela început, n'ar fi sate întregi cu guşă, căci ar fi oprit aşezările pe văile întunecoase şi strâmte, cu apă de băut bolnavă. Nici n'ar zace sate întregi de friguri sau de urdinare cu sânge.

Ei, dar cine mai sta să întrebe igiena acum câteva sute de ani, când oamenii se aşezau cum da Dumnezeu, pe unde apucau, pe la adăpostul văilor şi codrilor, de răul Turcilor şi al Tătarilor!

Dar igiena spune că chiar acum se mai poate face ceva pentru a îndrepta sănătatea satelor şi a opri cât mai mult boalele. Mai întâi satul trebue să aibă drumuri bune, pietruite şi mereu drese, încât la orice nevoe să poată veni în ajutorul satului, medicul, moaşa, agentul sanitar, ambulanţa sanitară. Drumurile bune sunt chezăşia şi începutul igienii. Şanţurile să fie săpate şi scurse, ca să nu zacă în ele apa de ploi şi să înverzească acolo, pricină de boli şi mai ales de friguri. Tot aşa să se dea scurgere mlaştinelor şi bălţilor nefolositoare, unde clocesc miliarde şi miliarde de ţânţari otrăvitori cari împrăştie frigurile, adică paludismul, cum se zice în medicină. Igiena opreşte săpatul topitoarelor pe lângă casă, tot din pricina asta. Cine are cânepă să o ducă la râu, mai departe de sat, ca să nu vatăme sănătatea obştească. Igiena cere ca toate curţile să fie îngrădite, ogrăzile să nu stea vraişte, vitele să nu umble de colo până colo, prin sat, porcii să nu râme în drum, câinii să nu fie slobozi să muşte pe trecători, căci toate astea sunt pricini vătămătoare sănătăţii. Multe boale se împrăştie prin păsări şi animale. De pildă, într'o casă zace un bolnav de lingoare. Murdăriile şi ieşirea afară a bolnavului sunt aruncate prin curte. Dar în aceste murdării

şi urdinare dela bolnav colcăe semincioarele boalei. Dacă curtea e vraişte, toate păsările din vecini iau murdăria pe labe şi o împrăştie în sat, toţi câinii cari scormonesc în murdărie le duc pretutindeni, tot aşa şi porcii şi toate lighioanele. Nu mai spun de boala turbării, care s'ar stârpi dacă am asculta igiena şi am ţine câinii legaţi. Numai câinii hoinari sunt pricina că mii de oameni muşcaţi aleargă pe drumuri, la Bucureşti, pierzând timp şi bani.

Igiena mai cere ca gunoaiele şi bălegarul să fie numaidecât cărate departe, afară din sat, la câmp. In aceste gunoaie şi bălegar se află semincioarele a o mulţime de boale de-ale omului şi de-ale vitelor, dalac sau cărbune, tetanos sau fălcariţă, care se împrăştie în tot satul. Afară de asta bălegarurile şi gunoaiele sunt clocitoarea muştelor. Aici îşi pun ele ouăle din care înviază viermii şi se fac apoi muşte. Şi muştele sunt mari duşmani ai sănătăţii. Ele de pe labele şi ciocul lor împrăştie toate boalele molipsitoare, oftică, lingoare, scarlatină. Cum ştiţi, muştele se pun pe scârne, pe urdinare şi apoi se aşează pe mâncarea noastră, pe pâine, pe lapte, cad în mâncare, mânjind orice ating, cu microbii, cu semincioarele boalelor. Aţi văzut ce bube grozave se ivesc câteodată numai dintr'o pişcătură de muscă ori ţânţar? Omul zice că musca era otrăvită; zice bine căci era plină pe ciocul ei cu semincioare de boale.

Deci căraţi bălegarurile departe. Fierberea lor dă mirosuri urîte vătămătoare sănătăţii. Zemurile din ele se scurg în pământ şi ajung la puţuri şi la fântâni pe cari le otrăvesc. O grămadă de bălegar, sau un grajd necurăţat pot murdări o fântână care se află chiar la 20 metri depărtare. Grajdurile trebuesc curăţate, dacă se poate zilnic, cum e în Olanda şi în Danemarca, unde la vite e tot atât de curat ca în casă. Podeaua grajdului dacă se poate să fie de piatră şi să aibă scurgere într'o groapă astupată.

De asemenea, pentru nevoile oamenilor igiena cere privăţi, umblători, cum se zice în alte părţi. Dar nu aşa, numai o colibă din câteva scânduri pese de-a-dreptul pe pământ, ci o groapă adâncă, dacă se poate cu pereţii de ciment, adică o hazna căptuşită, bine podită, ca animalele să nu poată intra. Privata trebue curăţită de mai multe ori pe zi, scaunul văruit, mirosul urît oprit tot cu var aruncat înăuntru. Privata trebue să fie cât mai departe de puţ sau de fântână, ca 20 metri. Când groapa e aproape plină, se astupă bine şi privata se mută în altă parte. Igiena are mare grije, cum vedeţi, de toate aceste murdării şi zoale cari vin dela om şi dela gospodărie, căci în ele se află semincioarele boalelor şi ele sunt cea mai însemnată pricină de vătămare a sănătăţii. Omul se otrăveşte pe el însuşi şi pe semenii săi. Trupul nu le ţine în el, ci le aruncă de mai multe ori pe zi afară.

La oraş toate aceste rămăşiţe şi murdării sunt numaidecât aruncate în canal, într'o ţeavă mare cu apă, care le scoate pe sub pământ afară din oraş. Iar gunoaiele se ţin în lăzi acoperite, până vine gunoierul să le ridice în fiecare zi.

Altă pricină mare de nesănătate la sate e apa. Igiena cere anume apă, pe care trebue să o analizeze întâi doctorii. Ei, dar să zicem că apa e aşa cum a lăsat-o Dumnezeu. Dar atunci să n'o strice şi mai rău omul. De aceea igiena cere ca puţurile să fie adânci. Apa care vine prea de deasupra, care iese cum dai cu sapa, nu e sănătoasă. Trebue săpat mai afund, la 7—8 metri. De acolo în jos e apa cea bună. Puţul în care apa se urcă numaidecât după

ploaie, sau scade îndată ce dă secetă, trebue astupat, sau adâncit până la apa cea bună, care e mai afund. Puțurile trebuesc făcute din țevi de ciment, sau de fontă și trebuesc păstrate curate, locul din preajmă îngrădit, să nu se facă împrejur băltoace în care să bălăcească porcii și bivolii, căci murdăriile și noroiul se scurg înapoi în apa pe care o bem. Găleţile trebue ferecate ca să nu bea vitele din ele și oamenii să capete gurare sau alte boale dela vite. Acolo unde este cu putință, oamenii se vor întovărăși să aducă apă bună, pe țevi, dintr'o coastă, sau dintr'un isvor curat, chiar dela câțiva chilometri departe de sat .

Pentru aceasta Prefectura și Ministerul Sănătății sunt îndatorate prin lege să le dea jumătate din cheltueli, cum scrie în legea Casei Sănătății.

Igiena se amestecă în clădirea caselor. Omul nu are voie să-și pună casa oricum și oriunde. El întâi să întrebe pe medicul de plasă sau pe primar, căci este un regulament al clădirilor. Casa se pune la linie, cu fața spre miazăzi, trebue făcută din cărămidă sau din lemn, e oprit să se facă din gard lipit cu bălegar. Casa trebue să aibă cel puțin 3 odăi, cu înălțimi îndestulătoare, nu chichinețe, să intri pe brânci în ele, și când te scoli în sus să te isbești cu capul de tavan. Odăile să aibă ferestre mari și luminoase. Cuinea (bucătăria) să fie osebită. Toate acestea le știe medicul, care tocmai de aceea e pus ca să facă pe oameni să asculte pravila igienii.

Intr'un astfel de sat, așezat într'un loc desfătat, pe o colină bogată de deal, tăiat de un râu curat și răcoros, cu apă bună și îndestulătoare de băut la fiecare casă, cu ulițí largi, pietruite, cu șanțuri curățate, cu curțile împrejmuite, cu casele largi și încăpătoare făcute de cărămizi, cu ogrăzile

pline de pomi roditori și de verdețuri, cu grajduri curate pentru vite, cu bătăturile măturate și curățate de gunoaie, cu pasările și lighioanele închise, cu câinii legați, un astfel de sat nu e o minune din carte. Toate satele din Olanda, din Danemarca, satele Francezilor, ale Nemților, toate așa sunt. Dar nici nu e nevoie să ne ducem atât de departe. E de ajuns să ne plimbăm prin Ardeal și să vedem satele Sașilor. Parcă sunt alcătuite după planul din carte, toate cu apă, lumină, curți pavate, drumul ca în palmă, casele ca niște pahare de cleștar. Satul seamănă cu un târgușor, curat, în care ți-e drag să trăești. E drept că la străini oamenii s'au strâns unul lângă altul, casă de casă, încât satul e alcătuit dintr'o singură uliță, lesne de îngrijit, de pavat, de luminat, lesne de adăpat cu apă adusă pe țevi.

Pe când la noi unul își pune casa ici, altul peste o râpă dincolo, altul se urcă în vârful dealului, încât satul e risipit pe zeci de chilometri și e o cale până la primărie, ori până la școală. De aceea igiena între alte dorințe ale ei, cere strângerea la un loc a oamenilor, cum se zice în lege, comasarea satelor. Mult mai bine vezi de o sută de case rânduite într'o vatră de câteva hectare, decât de o risipă de case, svârlite cu furca pe 10 dealuri și 10 văi.

O altă privință în care se amestecă igiena obștească este aceea a boalelor molipsitoare. S'ar părea că și aici omul e slobod și stăpân să zacă cum vrea, el și copiii lui. Dar igiena nu-l lasă de capul lui.

Cum nu ești slobod să dai foc casei tale, măcar că e a ta, tot așa nu ți-e îngăduit să ții bolnavi de boale molipsitoare în casă, căci molipsești tot satul. Pravila igienei cere cu stăruință că orice bolnav molipsitor, sau numai bănuit de molimă, trebue numaidecât dus la spital. Adică un ase-

menea bolnav trebue scos dintre sănătoşi, şi aşa bine închis, izolat cum zice igiena, încât cu niciun chip semincioarele de boală dela el să nu mai se împrăştie la alţii. O asemenea închidere, îngrădire a bolnavului numai spitalul o poate face deplin. Acasă ba n'ai odae osebită pentru bolnav, ba n'are cine să stea cu el, ba intră toate neamurile şi tot satul să-l olicăiască, ba toate murdăriile lui se svârl afară, semincioarele boalei le iau toţi câţi vin acolo, pe mâini, pe tălpi, pe haine şi le împrăştie în tot satul. Cum o să ţie baba Leanca şi mătuşa Dobra regulile igienei? Când ele din moşi strămoşi au apucat alte moravuri şi deprinderi? Pentru paza satului de boale molipsitoare, pentru apărarea sănătăţii obşteşti, sunt puşi acolo medicul, agentul sanitar şi moaşa. Ei ajutaţi de primar, de jandarm, de pretori, sunt gata cum sunt gata pompierii să sară să stingă focul îndată ce se iveşte la o casă. Medicul şi toate calfele lui sar şi sting orice scântee de boală s'ar aprinde în sat. Altfel pârjolul se întinde, cum se lăţea odinioară, când anghina şi vărsatul bântuiau ucigând câte 3 şi 4 copii odată dintr'o singură casă.

Deci să dăm ascultare acestor împuterniciţi slujitori ai igienei, cari nu fac nimic din capul lor, ci împlinesc numai poruncile legii care apără sănătatea obştească, măcar că supără pe unul şi necăjesc pe altul cu măsurile ce iau. De bună seamă, e greu să-ţi smulgi copilul de lângă tine şi să-l duci la spital.

Dar altfel, lasă că n'are cine ţi-l îngriji acasă, dar pe deasupra, dela el se umple tot satul şi în loc de un copil bolnav, au să fie o sută şi din ei mulţi au să moară.

Mai sunt şi alte pricini de molipsire a satului, de cari oamenii trebue să se ferească. Pe vară pleacă din oraşe şi

se aşează prin sate nenumăraţi mosafiri, orăşeni cari caută odihnă şi întremare. Dar printre ei se află o mulţime de bolnavi adevăraţi, mai ales bolnavi de oftică. Aceştia duc cu ei pretutindeni boala, până în creerii munţilor, la oameni voinici cât brazii. Aşa s'au nenorocit sate întregi, molipsite şi roase de oftica adusă de musafiri. Satele să fie veghetoare la toţi străinii cari se aşează prin ele şi să ceară medicului ori primarului să ia măsuri de apărare.

Satele sunt temelia ţării. Sănătatea satelor e chezăsia sănătăţii ţării întreg.

IMPĂRĂTEASA, bryonia (brei, curcubeaţa, mutătoare, tidvă de pământ), buruiană agăţătoare, frunzele ca o inimă cu cinci lobi sunt zimţate şi aspre, florile albe-verzui şi fructele sunt boabe negre. Creşte prin gardurile viilor şi prin locuri sălbatice, Iunie-Iulie. Se întrebuinţează rădăcina, care e aşa de groasă că ajunge câteodată ca pe picior. E purgativ puternic, aducătoare de regulă la femee şi desumflătoare în dropică. Breiul e însă o plantă foarte veninoasă şi primejdioasă. Se poate întrebuinţa pulberea de rădăcină pisată dela o jumătate de gram, la cel mult 2 grame. Sau, se scobeşte în rădăcină o gaură mare care se umple cu zahăr. După 12 ceasuri se scurge un fel de sirop din care se beau 2 linguri pentru ieşirea afară. Pe dinafară e bună în lovituri cu învineţituri, lipind pe partea lovită rădăcina proaspătă de plantă.

INDRUŞAIMUL (muşcat), ceaiul de foi şi vârfuri de indruşaim e folositor ca gargară în durere de gât, gâlci. Băut alină durerile de pântece şi ajută la mistuire.

INFĂŞURĂTURILE. O înfăşurătură pe trunchi cu apă rece se face astfel: se ia un şervet, se înmoaie în apă

(curată sau tăiată cu spirt), se stoarce și cu el se înfășoară pe pielea goală bolnavul, de sub subțiori până jos, sub pântece și la șale, cum l-ai înfășura cu un brâu lat, bolnavul ținând mâinile ridicate în sus. Peste acest șervet ud se înfășoară un altul uscat și apoi se trece o broboadă. Copilul sau omul se ține în această înfășurătură o jumătate, până la 1 oră. Asemenea înfășurături se fac de câteva ori pe zi și pe noapte în junghiuri, pneumonie, nevralgii, gâlci, scarlatină, tifos. In junghiul greu la copii și pneumonie la oameni mari, înfășurăturile se fac cu apă de muștar, rece sau fierbinte, dar de obicei rece. Se ia o mână de muștar, se plămădește într'o strachină cu apă rece și, când apa începe să înțepe la ochi, se înmoaie în ea, așa cu muștar cu tot, un ștergar sau o cârpă pe care o stoarcem de apă, lăsând însă muștarul ce s'a luat pe ea. Cu această cârpă înfășurăm trunchiul bolnavului și apoi trecem alte cârpe uscate. Această înfășurătură cu apă de muștar nu se ține mai mult de 5, 10, 15 minute, căci arde pielea. Cu cât copilul este mai mic cu atât înfășurătura e ținută mai puțin. Se face cu muștar o singură înfășurătură pe zi.

In gâlci și anghină înfășurătura se face numai la gât. In boale grele cu fierbințeli mari (tifos, meningită, friguri), bolnavul, copil sau om mare, se bagă întreg, dela cap până la tălpi, într'un cearșaf de cânepă înmuiată în apă rece, în care e bine înfășurat și peste care se trece un alt cearșaf uscat și apoi o plapomă sau câteva pături, așa ca bolnavul să fie foarte bine acoperit. Numai la frunte i se schimbă mai des compresa rece. In acest cearșaf bolnavul e ținut de obicei ½ oră. Se pot face 3—4 înfășurături mari pe zi și câteva pe noapte, în caz de mari fierbințeli, însă cu condiția să nu obosim pe bolnav prea mult.

In aplicare locală folosul ce aduce apa rece este cunoscut de toată lumea. Un priesniț este o cârpă sau o bucată de vată înmuiată în apă rece pusă pe partea bolnavă a trupului: peste o lovitură, la o umflătură, la un buboi, la o măsea umflată, la gâtul cu gâlci, la o rană (când apa e cu acid boric), la un deget ce coace (sugiu), într'un cuvânt oriunde este o durere, o nevralgie, o umflătură sau un început de coacere. Peste cârpa cu apă rece (simplă sau cu spirt, cu acid boric, cu sublimat, etc.) se pune o foaie subțire de țiplă (gutapercă) sau de hârtie unsă cu untură, ori o foaie curată de viță, de brustur, și pe deasupra se așează o cârpă uscată, așa ca aburii ce se fac să intre în piele. Priesnițul se schimbă foarte des, când voim să dăm o umflătură înapoi. De obicei însă se ține cel puțin 2 și 3 ceasuri. Aceste comprese pot fi făcute și cu apă foarte fierbinte, în caz de dureri pe cari le alină destul de repede, pe pântece, bășică, genunchi. Compresele fierbinți se pun peste urechea cu dureri mari care coace (năjit), unde se lasă toată noaptea. Comprese cu apă foarte rece, dela ghiață chiar, se pun pe frunte și pe capul bolnavilor cu fierbințeli mari și aiurări ca în tifos (lingoare) meningită, friguri, pneumonie (junghi), scarlatină, pojar, etc. Tot astfel de comprese foarte reci, se pun și pe inima acestor bolnavi, de-a-dreptul pe piele, peste țâța stângă, acoperite apoi cu o cârpă uscată ca să nu se ude cămașa și învelitoarea. Aceste comprese reci la cap și la inimă se schimbă foarte des, din jumătate în jumătate de ceas chiar. Cele dela inimă răcoresc sângele și încetinesc bătăile, cele dela cap gonesc sângele dela cap și ajută la potolirea bolnavilor agitați. In loc de cârpe și comprese cu apă se pune punga cu ghiață; oricând putem facem acest

lucru (vezi ghiaţa). Tot cu apă dela ghiaţă ori cu apă de plumb rece se acopăr boaşele umflate din lovituri ori sculament (orchite, epididimite).

Aplicaţiile de apă fierbinte se fac astfel: Se aduce lângă patul bolnavului un vas cu apă foarte fierbinte, aproape atunci luată de pe foc, în care se înmoaie o cârpă pe care repede de tot, fără să o stoarcem, o punem o clipă, o atingem, de partea cu junghi sau nevralgie şi o ridicăm în sus, ca să o punem numaidecât iar pe piele, de câteva ori în şir; apoi înainte de a se răci, iar o înmuiem în apă fierbinte şi iar o aplicăm pe piele, aşa câteva minute în rând până ce pielea se roşeşte şi ies aburi din ea. Când am isprăvit cu aplicaţia lăsăm cârpa cu apa fierbinte pe locul cu durerea, acoperind-o cu altele uscate. Asemenea aplicaţii fierbinţi sunt bune în junghiuri, nevralgii, umflături, dureri de şale, în sciatice (dureri pe buca şezutului şi pe vinele piciorului), crup (guşter) cu astupare în gât, numai să avem grijă să nu opărim bolnavul.

INHALAŢII. Vezi aburi.

INIMĂ. Inima este un muşchi plin de sucuri şi de substanţe lecuitoare pentru boalele de inimă.

Se întrebuinţează fie inima aşa crudă tocată, fie numai zeamă de inimă strivită, luată dela vite, cum ar fi dela bou, cal, etc. La ţară bolnavii de inimă, cu bătae de inimă, înghit inimi crude de porumbel.

Mai ales la boalele de inimă căpătate de curând, nu încă învechite, tratamentul cu inimă de vită poate fi folositor, ca şi tratamentul cu ficat în anemie sau cu rinichi cruzi în boalele de rinichi.

INUL. Din sămânţa de in se face un ceai bun pentru boalele de rinichi, băşică şi blenoragie (sculament). Cu apa în care s'a fiert in (10 grame sămânţă la 300 apă), se fac clisme la cei încuiaţi. Cu făina de in se fac cataplasme (oblojeli), care se pun pe pântecele copiilor, fierbincioare spre a alina durerile în mătrice, urdinare deasă. Această cataplasmă fierbinte se pune pe buboaele ce coc, pe falca umflată, furnigei, cârtiţe (abces la ţâţă). (Vezi cataplasme).

IODOFORMUL este un praf galben, urît mirositor, cu care se presară şi se acopăr rănile. In locul lui se întrebuinţează acum dermatolul, care nu miroase. Orice rană însă şi mai ales rănile şi ulcerele venerice (boale lumeşti) trebue arătată mai întâi medicului. Căci s'ar putea ca acea rană care trece uşor, să fie un sifilis (o sfrenţie), care să răsufle mai târziu şi să mănânce nasul, gâtul şi creerii bolnavului.

Pe dinăuntru iodoformul se dă în oftică, o jumătate de gram pe zi, făcut pilule.

IODUL este un metaloid, un corp tare, de coloare neagră şi foarte greu. Se scoate din nişte plante ce cresc în mare. Cel mai obişnuit chip în care se vinde şi întrebuinţează iodul este tinctura de iod, adică iod plămădit în spirt (vezi tinctura de iod). Alte săruri de iod sunt iodurul de sodiu şi de potasiu, ce se topesc în apă, siropul iodotanic şi iodur de fier (vezi pe fiecare în parte). Băile de iod se fac în localitate anume. Techirghiol, Vulcana, Govora, Săcel, Lacu-Sărat, Siriu, fie în casă. (Vezi băi).

IODURUL DE POTASIU, ca cel de sodiu.

IODURUL DE SODIU este o sare albă, care topită în apă 10 grame la 300 apă se cunoaște de toți sub numele de iod. Se dă la cei ce sufăr de reumatism vechi, tuse veche cu înec, boli de inimă, boli de vine (arterioscleroză), sifilis vechi răsuflat (gome sifilitice), când se mănâncă nasul ori cerul gurii, dureri în șale și la picioare (nevralgii), în gușă etc. Se iau 2—3 linguri pe zi de apă de iodur de sodiu, de obicei la masă. Cei ce nu-l sufăr, și le face dureri de cap, guturaiu, roșeață și mâncărimea pielei, vor începe cu câte o linguriță numai.

Iodul se ia mai ales vara. Se bea o sticlă de 300 grame, apoi bolnavul stă 10 zile și apoi iar bea o sticlă, etc. Poate bea, dacă medicul i-a prescris, chiar 3—4 sticle pe vară.

IPECACUANA este pulberea ce se scoate din rădăcina unei plante americane. Ipecacuana luată pe dinăutru produce vărsături, de aceea se dă în otrăviri, când vrem să facem ca otrăvitul să scoată afară ce are în stomac. Pentru aceasta i se dă din sfert în sfert de ceas câte un pachețel de o jumătate gram de ipecacuana în apă.

Pulbere de ipecacuana 0,50 centigrame, 1 pachet. Asemenea Nr. 3.

Pe dinăuntru medicii dau ipecacuana în boalele de piept (congestii) și în cele de intestin (urdinare cu sânge).

IRIGATORUL. Irigatorul este un vas, ca o cană, de unul sau doi litri, deschisă sus pe unde se toarnă apa, iar jos la fund cu un țumburuș în care se bagă mațul de cauciuc pe care să se scurgă apa din vas. Vasul se ține sus, în mână sau sprijinit într'un cui, iar capătul de jos al tubului pe unde iese apa se duce unde vrem să facem spălătura. De obicei cu irigatorul plin cu apă de acid boric, ori cu apă de permanganat se fac spălături jos la mitră femeilor bolnave de mitră și cu scurgeri. Cu irigatorul și canula de sticlă cu dublu curent se fac spălături bolnavilor de blenoragie (sculament). Cu o canulă mai groasă de ebonit se fac clisme celor încuiați (spălături în șezut). Din nicio casă, sau măcar din nicio farmacie de cămin cultural să nu lipsească irigatorul, tubul de cauciuc și mai multe canule. Inainte de folosire irigatorul trebue opărit, mațul și canula trebue de asemenea curățite ca să nu luăm boale dela bolnavi, cari s'au folosit de ele.

ISOPUL este o plantă ce se cultivă prin grădini. Are o tulpină rămuroasă, cu foi ascuțite și flori albastre, așezate ca un spic la vârf. Ceaiul din 10 grame foi la 1 litru apă, băut câteva cești pe zi, se dă în tuse, dureri de pântece, tulburări de mistuire, vânturi și urdinare.

IZMA. Cea mai bună e izma spirtoasă, dar se poate folosi și izma de apă. E mai puțin bună izma broștească, creață la foi. Ceaiul de foi de izmă e bun pentru dureri de pântece, vărsături, mistuire grea, vânturi și orice colici (mătrice). De asemenea ceaiul de izmă liniștește nervii și aduce sudoare, și mai ales somn, dacă e băut seara la culcare. Izma de apă, care crește înaltă și bălărioasă pe lângă maluri, ar fi bună pentru potolirea bătăilor de inimă, leșinurilor și pentru întărirea celor ce ies slăbiți din boale lungi (convalescenți). Mulți beau ceai de izmă de apă ca să le curețe pielea de bube și să facă obrazul fraged, căci izma ajută la mistuire și la desinfectarea mațelor. Căci se știe că multe bube și tulburări ale pielei vin din mistuire rea și

din fermentația (fierberea) mâncărurilor în pântece. Se face și un ulei de izmă plămădită, 100 grame foi izmă la un litru de untdelemn, într'o sticlă, ținută la căldură opt săptămâni. Cu acest ulei tragem pe bolnavi cu reumatism și dureri de mușchi, sau turnăm câteva picături în urechea cu dureri (năjit). Se fac și oblojeli cu izmă. Se iau foile și se amestecă cu oțet cald și așa se pun pe pântece. Când nu avem altceva mai bun pentru durerea de măsele, băgăm în măseaua găunoasă foi de izmă strivită. Cu foi strivite se acopăr părțile cu mâncărime, mai ales la bătrâni.

J

JALAPA este o rășină purgativă scoasă dintr'o plantă. Se dă sub formă de tinctură de Jalap, o apă neagră spirtoasă, ca un coniac, cunoscută în farmacie sub numele de rachiu nemțesc. Rachiul nemțesc sau rachiul de venin e un leac bun în constipațiile grele, în umflătură pricinuită de boalele de rinichi și inimă, în încurcătura de mațe. Se mai dă celor ce sânt amenințați de congestii cerebrale, apoplexii, hemoragii cerebrale (sânge strâns în creeri). Un om mare poate lua 25 până la 30 grame de rachiu nemțesc, băut dintr'odată dimineața. La copii mici nu se dă.

JALEȘ (Salvia officinalis), copăcel din soiul labiatelor, cu ramurile lemnoase, frunze sgronțuroase, flori albastre sau liliachii. (Vezi Salvia).

JIR. Uleiul de jir este bun ca întăritor. Cine nu are untură de pește, dă copiilor câteva lingurițe de ulei de jir pe zi.

L

LAPTELE. In fiecare an se deschide în București o expoziție a laptelui. Scopul ei este să arate foloasele mari ale laptelui și prin asta să îndemne lumea să bea cât mai mult lapte.

Căci și aici, ca și în celelalte meserii și producții, aceeași lege anapoda: cismarul poartă ghete proaste, croitorul n'are haine bune... Tot așa, noi, țărani și crescători de vite getbeget, suntem printre popoarele cari beau cel mai puțin lapte din lume.

Bem vin, bem rachiu, ne amărîm stomacul cu bere, dar de lapte nu prea ne atingem. Așa cel puțin arată statistica, adică socoteala litrilor de lapte consumați într'un an și împărțiți pe cap de locuitor.

Dar oamenii de bine din țara asta, cârmuitorii și cei ce se îngrijesc de sănătatea neamului socotesc că lucrurile trebue să se schimbe... Toți trebue să bem mai mult lapte, nu numai copiii, ci și oamenii mari și mai ales bătrânii. Căci laptele este cea mai sănătoasă și mai gustoasă hrană. Laptele este un aliment complet, adică o hrană îndestulătoare să ție viața unui om, căi laptele are în el tot ce trebue insului: apă, sare, zahăr, albumină și grăsime.

Grăsimea e untul din lapte; albumina e cașul (brânza)

și urda, care sunt la fel cu albușul de ou și cu carnea de vită; iar zahărul din lapte numit lactoză, e topit gata în el și-i dă dulceața, pentru care Românul l-a și botezat „lapte dulce". Deci cine mănâncă lapte, e ca și când ar mânca zahăr, ou, carne și grăsime. Pe lângă asta laptele mai are bunul că se mistue ușor, că nu obosește și nu irită (aprinde) stomacul, — cum fac alte bucate iuți și tari. Dimpotrivă, laptele alină și tămăduește boalele pricinuite de stricarea stomacului prin băuturi (gastrite alcoolice). Deci el pe lângă hrană e și un leac, un medicament.

Laptele ca hrană. — Cum spuneam, laptele e o hrană nu numai pentru copii, ci și pentru oameni mari. Bine înțeles, cei ce muncesc și aleargă mai au nevoie și de alte bucate alături de lapte: pâine, carne, ou, legume, zarzavaturi, poame. Dar dacă cineva ar fi silit să trăiască toată viața lui numai cu lapte, trăiește foarte bine și, nu numai că nu se prăpădește, dar chiar îi priește. Numai atât că un om mare ar trebui să mănânce peste 3 oca de lapte pe zi.

Dar pentru copiii mici și mari laptele este mană dela Dumnezeu... Invățații americani au dovedit că copiii cari mănâncă un litru de lapte pe zi, pe lângă mâncarea cealaltă, cresc mult mai repede, mai voinici și mai apărați de boale decât copiii cari nu mănâncă lapte. Incât unui copil, mai ales care merge la școală, trebue să-i dăm dimineața și în timpul zilei cel puțin o jumătate litru de lapte. Fetele, femeile au nevoie să bea lapte tot așa, dimineața și seara. In deosebi femeile cari alăptează trebue să mănânce mult lapte, o oca, două pe zi, căci așa le vine și lor lapte pentru copil. E o greșală ca femeia care nu prea are lapte să bea vin sau rachiu, ori bere. Acestea nu aduc lapte, ci numai laptele aduce lapte. Bătrânilor, fără

dinţi şi cu rânza (stomacul) slăbită, laptele le prieşte de minune. Laptele, cum spuneam, se mistue repede şi mai ales nu se strică rău în maţe, cum se strică în schimb carnea, care ne otrăveşte, ori cât de proaspătă ar fi. De aceea, cine mănâncă mai ales lapte, îmbătrâneşte mai târziu, nu capătă gută (podagră), nu se bolnăveşte de ficat, nici de rinichi, şi e totdeauna uşor. Sunt oameni muncitori, cari toată viaţa lor mănâncă numai lapte, poame şi zarzavaturi, cu prea puţine ouă (regim lacto-vegetarian).

Pentru copiii prea mici, sugari, laptele de vacă şi de oaie e însă cam greu. De aceea e bine ca până la 8 luni, şi chiar 1 an, mama să alăpteze copilul. Dela 8 luni, adică după ce i-au ieşit copilului dinţii, poate să-i dea de două ori pe zi lapte de vacă în care s'a fiert orez, ori griş, sau tăiţei. Copiii mici cari sunt hrăniţi dela început numai cu lapte de vacă, în loc de lapte de femee, capătă tulburări ale mistuirii, mătrice, dureri de burtă, urdinare, şi rămân mici, cu oasele moi, cu picioarele strâmbe şi sucite (rahitism).

Când nu avem ce face şi trebue să dăm sugarului lapte de vacă, trebue să-l tăiem cu apă, ca să-l apropiem de alcătuirea laptelui femeesc, care e mai slab.

Ca să pregătim copiii mici pentru înţărcare începem de pe la 8 luni, să înlocuim un supt, cu 200 grame lapte îndulcit în care s'a fiert puţin griş, sau pesmet pisat, sau orez, dar şi mai bine făină de cereale. Inţărcarea trebue începută către iarnă, când laptele nu se strică aşa lesne. Laptele, mai ales vara, trebue ţinut la răcoare şi întuneric, dacă se poate chiar la ghiaţă, căci altfel se strică şi pricinueşte urdinare, îmbolnăvind copilul. Laptele nu trebue fiert prea mult, căci îşi pierde anume însuşiri ale lui.

Cum să bem laptele? Poate că cel mai bun lapte e tot cel fiert. Putem bea şi lapte crud, însă numai dela vită foarte sănătoasă. Laptele de capră e tot aşa de bun, chiar mai apropiat de cel femeesc, decât laptele de vacă. Dar cel care se aseamănă aproape aidoma cu laptele de femee, e laptele de măgăriţă. Laptele de măgăriţă nu e adevărat că vindecă tusea măgărească, însă e adevărat că se potriveşte cel mai bine copilului şi se mistue mai uşor decât cel de vacă.

Brânza, mai ales dacă e făcută din laptele întreg, nesmântânit, este foarte hrănitoare. Untul de asemenea e un aliment preţios, el dă putere mai ales celor muncitori. Laptele bătut, laptele covăsit, iaurtul, sunt de asemenea foarte hrănitoare şi sănătoase.

Cum să păstrăm laptele? Laptele se strică foarte lesne, mai ales vara, când se corăsleşte, se tae, se brânzeşte. De ce? Deoarece cad în el, din aer, sau de pe vas, nişte seminţioare nevăzute, nişte microbi, cari încep să se înmulţească în el şi să-l strice, ca să-l mănânce. Aceşti microbi nevăzuţi seamănă cu floarea vinului, care preface alcoolul în oţet. Tot aşa cei din lapte prefac zahărul din lapte într'un fel de oţet (acid lactic), care face ca laptele să se închege. De aceea, ca să păstrăm laptele dulce trebue să-l fierbem şi să-l punem în vase opărite, ţinute la rece. Pentru păstrarea laptelui pe care-l dăm copilului de ţâţă, e şi mai bine să-l împărţim şi să-l punem în 8 sau 10 sticluţe de câte 100 grame una, pe care le opărim bine cu cenuşă, le spălăm şi le umplem cu lapte. Apoi le punem într'o cratiţă cu apă la fiert şi le ţinem aşa până fierbe apa din cratiţă. După aceea le astupăm cu dopuri fierte şi ele în apă şi le punem la rece (în pimniţă). Când umblăm la lapte să dăm

copilului, nu mai vânturăm laptele tot, ci luăm o sticluţă sau două, iar celelalte rămân neatinse, şi nestricate.

Ce boale se pot lua prin lapte? Stricăciunea asta a laptelui, nouă nu ne e vătămătoare, ci dimpotrivă folositoare. Cu ajutorul acestor vietăţi ce cresc în lapte, se face laptele bătut şi iaurtul, chişleagul. Dar afară de aceste vietăţi blânde, pot cădea în lapte alţi microbi, răi şi pricinuitori de boale. Aşa că laptele, mai ales crud, poate da celor ce-l beau o mulţime de boli. Mai întâi oftica, tuberculoza. Vitele, şi în deosebi vacile, au şi ele oftică, la fel cu a omului. Microbii ofticii dela vacă, trec din ţâţe în lapte şi cel care bea acest lapte nefiert, se îmbolnăveşte de oftică. Vacile care trăiesc la oraş, în grajduri întunecoase, sunt aplecate spre oftică. Apoi vacile bolnave de cărbune (dalac) dau boala lor omului, prin lapte în care trec microbii dalacului. Tot aşa prin lapte se ia gurarea (febra aftoasă) şi alte molime.

Dar laptele poate să fie mânjit cu sământă de boală care nu vine dela vită, ci dela femeia care o mulge. Aşa se poate împrăştia prin mijlocirea laptelui: scarlatina, angina (difteria), lingoarea (tifosul), prin faptul că cel care mulge vaca nu s'a spălat bine pe mâini, având în casă un bolnav de asemenea boală. De pildă, o femeie are copilul plin de scarlatină şi cu mâinile mânjite de balele bolnavului, căruia tocmai i-a dat să bea, vine şi mulge vaca. Sau o fată care s'a sculat din scarlatină uşoară şi încă se jupoae pe mâini, iese să mulgă ea vitele. Un asemenea lapte împrăştie boala la sute de oameni cari vor bea din el, nefiert bine. Mai sunt şi alte boale care nu se iau nici dela vită, nici dela omul care o mulge, ci numai de pe ugerul nespălat. Pământul este plin de sumedenie de viermuşi ai boalelor, risipite pe faţa lui. Vita se culcă jos, cu ugerul pe pământ şi se mânjeşte de viermuşii boalelor. Dacă ugerul nu e bine spălat şi curăţat cu apă caldă, microbii de pe uger cad în lapte şi de aici trec la toţi câţi îl beau. Aşa se poate lua urdinarea, urdinarea cu sânge (dizenteria), tifosul şi alte boale.

Deci, cine mulge vaca, să fie sănătos, curat pe mâini şi să spele bine, în câteva ape, ugerul vitei. Iar cel ce bea lapte să fie şi mai cuminte şi să-l fiarbă bine, dacă nu a fost el însuşi de faţă la mulsoare şi nu cunoaşte vaca, să nu fie tuberculoasă. Ceea ce se mai poate lua din laptele nefiert, sunt viermii din maţe, limbricii şi alţii. Dar nu din lapte de-a-dreptul. Laptele dulce nu dă viermi, cum se crede. Ci de pe ugerul vacii care s'a mânjit cu ouă de viermi, răspândite pe pământ. Laptele dulce bine fiert nu mai face limbrici.

Nu numai gustul laptelui, dar şi bunătatea lui se schimbă după hrana vitelor. Uneori veninul unor ierburi mâncate de vite trece în lapte şi pricinueşte celor ce-l beau, dureri de pântece, diaree, vărsături, etc. De aceea trebue să fim băgători de seamă şi să hrănim cum se cade vitele de lapte.

Laptele ca leac. — Laptele e leac în o mulţime de boale. Mai întâi el tămădueşte toate aprinderile de rânză (gastrită cronică, dispepsie hyperacidă), care se arată cu dureri în capul pieptului, arsuri şi jirăgai pe gât, acreli şi oţeţeală în gură. Asemenea boale, mai ales cele depe urma beţiei, se vindecă numai şi numai cu lapte dulce. Laptele însă trebue băut încet, încet, nu dat peste cap tot odată, că se face chiag prea mare în pântece şi atunci se mistue mai greu. Laptele e leac în boalele de rinichi. Asemenea bolnavi, mai

ales când au umflături (picioarele umflate, ochi umflați) nu au voie să mănânce decât lapte. Apoi toți bolnavii de inimă, de ficat (dropică) cu umflarea pântecelui și apă la prapor nu au slobozenie multă vreme să mănânce decât lapte. Multe boale de mațe nu se vindecă decât cu lapte și cu preparatele scoase din el: urdinarea se vindecă dând bolnavilor să mănânce mai ales brânzeturi. Constipația (încuierea) se tămăduește dând pătimașilor să bea lapte bătut, și mai ales zer de lapte. Dar mai ales boalele molipsitoare nu se tămăduesc fără lapte. Bolnavii de pojar (cor), vărsat, difterie (guşter), lingoare (tifos), tifos exantematic, etc., nu au deslegare să mănânce cât timp au fierbințeli, decât lapte. Un bolnav de rinichi sau de orice altă boală, în care e nevoie numai de lapte, poate bea 2 și 3 litri pe zi. Mai este o boală care are mare folos de pe urma laptelui, e pelagra. Pelagrosul, trebue să mănânce lapte, brânză, ouă, carne și pâine.

Numai un singur soi de boale nu se împacă cu laptele: urdinarea. De aceea copiilor cu treapăd (urdinare, diaree verde), oamenilor cu urdinare nu le dăm cu niciun chip lapte dulce, până nu le trece urdinarea.

In vremea din urmă a ieșit iarăși la preț în străinătate zerul. El se dă tuturor celor cari sufăr de gută, de artritism, de constipație, de ficat, etc.

Laptele, împreună cu toate preparatele scoase din el, e o hrană și îndestulătoare și sănătoasă. De aceea trebue să dăm ascultare îndemnurilor ocârmuirii și, în loc de țuică și de vin, să bem lapte.

LAPTELE CUCULUI, buruiană otrăvitoare. Cu sucul ei se ard negii.

LAPTELE DE FEMEIE. Vezi țâță.

LAPTELE DE MĂGĂRIȚĂ nu e cum se crede leacul tusei măgărești, dar e bun pentru hrana copilului, căci laptele de măgăriță se aseamănă mult cu laptele de femeie. Copiii cari nu sufăr laptele de vacă, îl varsă, sau capătă urdinare din pricina lui, pot fi alăptați cu lapte de măgăriță. Leacul tusei măgărești e la început un ser (vezi seruri). Apoi antipirina și alte doctorii, date numai de medic.

LAUR PORCESC (Cuimafae) cu măciulia ghimpoasă, plină de semincioare negre, este o buruiană foarte otrăvitoare și e bine să nu o întrebuințăm deloc. Cu foile de laur se fac țigările pe care le fumează bolnavii de astm și înecăciune. Un om cu astm poate trage în piept într'o criză, fum dela 1 gram și jumătate de foi de laur amestecat cu puțin nitru (salpetru, silitră). Sau se face o fiertură tare de laur în care se pun 6 grame de nitru și apoi în ea se înmoae o hârtie sugătoare; cu ea uscată se afumă bolnavii de astm adevărat (nu înec din boală de inimă sau de rinichi).

LĂCRĂMIOARE. Vezi mărgăritărelul.

LĂMÂIA **este fructul pomului** numit lămâiul. Ea este foarte folositoare, nu numai pentru acritul bucatelor, dar pentru facerea limonăzilor răcoritoare pentru bolnav. Se ia un pahar cu apă rece și curată, în care se topește întâi zahăr până se îndulcește și apoi stoarcem zeamă de lămâie, amestecând cu lingurița, până ce apa capătă un gust acrișor plăcut. Bolnavul poate bea oricâtă limonadă ar vrea.

Pe dinafară, în durerile mari de cap, se pun pe frunte felii de lămâie, peste care strângem un tulpan. Tot pentru durere de cap, e bună o cafea neagră în care s'a pus una sau două linguriţe de zeamă de lămâie. Pentru oprirea vărsăturilor se poate înlocui sarea de lămâie cu zeamă de lămâie. Cu zeama de lămâie fie goală, fie tăiată cu glicerină, se ung bolnavii de gâlci în gât, dar e mai bine ca acest lucru să-l facă medicul, ori agentul sanitar sau moaşa, căci bolnavul poate are anghină ori scarlatină. Bolnavilor de ficat şi gălbenare li se dă să mănânce una sau mai multe lămâi pe zi. Cu zeama de lămâie se curăţă apa de băut în timp de molime, adică bem apă acrită cu lămâie. Celor ce nu au mistuire bună, la lipsă de poftă de mâncare, li se dă după masă câteva picături de lămâie în apă. Lămâia este oprită celor ce au arsuri în capul pieptului, cu acreli şi jărăgai pe gât (dispepsie acidă).

LĂPTUCA de salată are şi însuşiri medicale. Zeama de lăptucă, ce se scurge din tulpină, aduce somn şi potoleşte tusea, mai ales cea măgărească. Foile, salată, ajută la ieşirea afară. Lăptuca conţine fier. Spre a scoate sucul din tulpinele de lăptucă le sdrobim în piuliţă şi le stoarcem. Fetele şi femeile nervoase, mai ales la timpul regulei (menstruaţiei), pot bea acest suc de rădăcini de lăptucă numit în farmacie lactucarium.

LĂSNICIOR, buruiană de dalac (solanum dulcamara), planta cu tulpina subţire, agăţătoare, cu cârcei, frunzele fără peri, în formă de inimă, întregi la coadă, flori violete, fructele nişte boabe roşii, veninoase. Creşte prin tufişuri, păduri, pe stânci Iunie-August. Ceaiul de tulpină, 30 grame

plantă la 1 litru apă, e bun în boalele de aprinderi, pneumonie, apă la plămâni, reumatism, gută, făcând sudoare şi urinare multă şi aducând alinare. Nu e de niciun folos în sifilis (sfrenţie, cel pierit). Se face şi sirop de lăsnicior:


Lăsnicior.

Tulpină strivită 100 grame.

Apă fiartă 1 litru.

în care se ţin 6 ceasuri, apoi se strecoară prin tulpan, se stoarce bine şi se adaogă 1500 grame zahăr. Apoi din nou se fierbe repede. Din el se iau 50 grame, 100 grame pe zi.

Să nu uităm însă că lăsniciorul e otrăvitor.

LEANDRUL e otrăvitor. Să nu se bea niciun fel de leac cu foi de leandru, nici pentru friguri, nici pentru alte boale. Se spune că în Italia nişte soldaţi s'au otrăvit greu, fiindcă au mâncat păsări fripte în frigări făcute din leandru.

LEGUMELE. Toată lumea mănâncă legume, însă nu în deajuns. Deci înainte de a trece la fiecare legumă şi zarzavat în parte trebue să spunem că în deobşte hrănirea cu orice fel de legume şi zarzavaturi este neapărat de trebuinţă organismului nostru. Mai întâi, însăşi alcătuirea tubului nostru digestiv şi în deosebi a intestinelor, cere o mare mulţime de alimente, care să lucreze şi în chip mecanic asupra lor, pentru buna lor mistuire şi funcţionare: dar această mulţime nu ne-o pot da decât legumele pline

de celuloză, de lemn, cari ațâță, freacă pereții intestinelor și le silesc să fie vioae și active. Altfel mâncătorii de carne ajung la acea lenevire a mațelor care-i otrăvește și-i amărăște o viață întreagă.

Prin celuloza și pectina pe care le conțin, dar mai ales prin apa din ele, prin fermentațiile la cari dau naștere, vegetalele ajută mult la bunul mers al mistuirii noastre.

In al doilea rând, legumele și zarzavaturile, atacate în mațe de microbi și descompuse, nu dau naștere la otrăvuri, la toxine, cum dau cărnurile, mai ales cele din conserve și mezeluri. Lăsați o carne să se strice și veți simți câtă împuțiciune iese din ea... Alături vedeți o mâncare de fasole stricată, sau alte legume fierte, cât de puțin se alterează în asemănare cu carnea. Tot cam așa și în mațele noastre.

Dar, o parte din otrăvurile provenite din stricarea alimentelor în mațele noastre sunt sorbite în noi... Cu cât vom mânca mai multă carne cu atât aceste otrăvuri vor fi mai veninoase... Și cu cât vom fi mai constipați, prin faptul că mâncăm carne, cu atât se vor absorbi mai multe otrăvuri, căci materiile stau mult în mațele noastre leneșe, cari sorb astfel otrăvurile din ele. De aceea mâncătorii de carne au ficatul mare și dureros, fierea îngroșată, căci aceste otrăvuri din mațe trec întâi în ficat. Apoi ele intră în sânge, împreună cu alte substanțe din carne, și sângele se acidifică, se oțetește, se îngroașă, arterele se întăresc și se împietresc, — măruntaele se sclerozează... Acest proces de sclerozare se petrece mult mai încet și mai ușor la mâncătorii de legume. Legumele din potrivă, cu sărurile din ele, alcalinizează sângele, tae acrimea din el.

In sfârșit trupul e făcut din schela oaselor, pe care e prinsă carnea. Această schelă de piatră are nevoe mereu

de reparații, căci se roade, se mănâncă. Vegetalele, legumele sunt cele mai bogate în minerale cari formează piatră oaselor, și din aceste vegetale își ia organismul materialul trebuitor oaselor. Calciul (varul), fosforul abundă în vegetale... Și unde mai punem că fosforul intră într'o largă măsură în alcătuirea celulei nervoase și a nervilor noștri...

Se poate vedea deci cât de trebuitoare sunt sănătății noastre legumele și zarzavaturile. Fără să predic un regim numai vegetarian, care nu se potrivește cu ritmul vieții noastre moderne, mă ridic împotriva prisosului de carne pe care-l înghițim și uitarea în care părăsim legumele atât de binefăcătoare. E drept că multe persoane nu rabdă regimul de legume, unora le stârnește dureri, altora greutăți în mistuire, fermentații, colici, etc...

Dar cu răbdare, cu obișnuință treptată, cu meșteșug de bucătărie ajungem să deprindem cele mai îndărătnice stomacuri cu vegetalele. Tăvălirea repede prin unt, zarzavaturi terciuite și sleite, supe de legume și zarzavaturi, legume fierte numai în aburi de apă, sau coapte înăbușit în puțin unt ori untdelemn după felul lui Mono, sunt zeci și zeci de chipuri spre a căpăta o preparație gustoasă și lesne primită de cea mai gingașă persoană. In deosebi copiilor în creștere, cari au nevoe de formarea oaselor, legumele și toate vegetalele sunt neapărat trebuincioase, mai ales că toți copiii sunt înclinați să mănânce numai carne... Dar ați auzit de copiii cari scobesc pereții și mănâncă varul din ei, sau înghit lut? Ei bine, dela sine organismul acestor copilași caută var și fosfor, material care le lipsește din hrană.

Prin urmare, să amestecăm în regimul nostru zilnic și

vegetalele, sub orice chip, nu numai după masă, fructe de gustare, ci ca mâncare de temei, legume gătite...

O mulțime de credințe învechite și neîntemeiate izbesc cu oprelişte anume legume şi zarzavaturi, sub cuvânt că nu ar fi bune, că ar înrăi anume stări. Aşa, s'au bucurat de proastă faimă pătlăgelele roșii, vinetele, sparanghelul, spanacul.

Cercetările serioase au arătat că aceste legume nu sunt vinovate de niciunul din relele ce li se puneau pe socoteală..., cum vom vedea. — Şi acum să începem cu roșiile, cari-și umflă obrajii roșii de sănătate în coșurile tuturor oltenilor. Multă vreme am fugit cu toții de ele: se spunea că dau piatră la ficat, piatră la rinichi, că aduc artritism. E adevărat că roșiile conțin oxalați, dar oxalați se găsesc și în carne și unt, până și în ciocolată... Mâncate cumpătat roșiile departe de a fi stricătoare ajută sănătății prin vitaminele de cari sunt doldora. Apoi prin carnea lor plină de tartrați și de azotați, prin pectină, ele neutralizează conținutul stomacului la hiperacizi, înviorează secrețiile digestive, ajută la mistuire și trecând în sânge îl alcalinizează, deci îndulcesc și sting umorile artriticilor...

Numai cei cari au constatat cinstit, că în adevăr roșiile le-ar pricinui colici hepatice au drept, și numai pentru ei, să le osândească.

In ultimul timp s'au descoperit oarecari turburări la anume persoane datorită așa zisei oxalemii, adică grămădirii de acid oxalic în sânge. Dacă prin analize se constată acest lucru, atunci nu numai roșiile, ci o serie întreagă de alimente sunt interzise bolnavului.

Dar, prin fierul pe care-l conțin în mare cantitate, roșiile sunt foarte recomandate anemicilor, slăbiților, copiilor mici în loc de zeamă de portocale sau în loc de zeamă de struguri, câteva lingurițe pe zi, după ce copilul a supt țâță, tuturor celor cari n'au poftă de mâncare, roșiile fiind ațâțătoare prin ușoara lor aciditate.

Vinetele au fost învinuite că conțin belladona, că sunt otrăvitoare, că intoxică. Bine înțeles, abuzul de orice poate fi vătămător.

Dar mâncate cu socoteală vinetele sunt tot atât de folositoare ca și celelalte legume, dacă sunt proaspete și n'au suferit nicio alterare.

Pentru cei constipați, cu intestinele leneșe, semincioarele din vinete sunt un bun mijloc pentru deșteptarea intestinelor la lucru. Ar putea da apendicită acești sâmburi de vinete și roșii? In chip firesc nu, de altfel milioane de oameni le mănâncă fără să aibă nimic. Cei predispuși prin conformația intestinelor fac apendicita și fără sâmburii de legume, o fac mâncând numai carne.

Sparanghelul iarăși poartă o mulțime de ponoase. S'a dovedit că nu face niciun rău omului sănătos. 93 la sută din alcătuirea sparanghelului e numai apă. E adevărat că se mai găsesc în el niște substanțe, purine, care se grămădesc în țesuturile gutoșilor, dar câte purine din astea se găsesc în cantitate enormă în celelalte alimente de natură animală, creer, momițe, ficat, carne? Inseamnă să nu le mai mâncăm? Unde mai punem că aceste substanțe sunt mai puțin însușite luate dela vegetale, trec numai prin intestin, pe care-l ațâță. Mirosul pe care sparanghelul îl dă urinii s'ar datori unui principiu volatil, un fel de ulei care se evaporează, și care ar întărâta ușor rinichii, de unde nevoia deasă de urinare. De aceea poate că e bine ca cei ce sufăr de piatră și nisip la rinichi să nu mănânce mult

sparanghel. Sparanghelul s'a mai lăudat că este un liniştitor al inimii, la bolnavii cari au palpitaţii, bătae de inimă. Odată se pregătea chiar un sirop de vârfuri de sparanghel. Cât despre celelalte virtuţi şi puteri ale sparanghelului, ştiinţificeşte nu se adevereşte nimic. El rămâne o legumă bună de mâncare pentru omul sănătos, oprită numai celor cu boale de rinichi. Dimpotrivă, sparanghelul se recomandă cardiacilor cu umflături şi celor ce sufăr de bronchită cronică, ca şi tuberculoşilor.

Varza este aşijderi bârfită de unii, ca greu de mistuit. Varza este una din cele mai bune legume, numai trebue bine gătită şi mai ales bine mestecată când o mâncăm. De multe ori o face indigestă, greu de mistuit, grăsimea multă cu care o fierbem, carnea cu care o îmbelşugăm, ardeiul, boiaua, piperul cu care o umplem şi pe urmă vina o aruncăm pe biata varză. Varza are mult sulf (pucioasă), foarte trebuitor organismului, fier pentru sânge şi tanin, săruri de potasiu cari ajută la alcalinizare şi la făcut oase. Sulful intră în alcătuirea părului, unghiilor, celulelor gâtului şi nasului.

Chiar cei ce sufăr de stomac pot ajunge să rabde varza, dacă o gătesc bine; o mănâncă la început în cantitate mică, deprinzându-se pe încetul.

Conopida de asemenea, ca şi sora ei varza, decât care e mai puţin mineralizată, e bine suferită de toţi, dacă e cu meşteşug gătită. Atât varza cât şi conopida prin celuloza pe care o introduc în noi, ajută la funcţionarea regulată a ieşirii afară. Zeama stoarsă din varză crudă în cantitate de 30 grame ar ajuta să scoatem viermii paraziţi din intestine.

Morcovul este, cum se ştie, o legumă hrănitoare. Conţine zahăr şi fosfaţi. Pe lângă celelalte foloase pe care le

aduce ca legumă, zeama de morcovi cruzi este un mare curăţitor al sângelui, pentru boalele de ficat şi pentru bubele, eczemele pielii. E bine să învăţăm pe copii de mici să mănânce morcov. In prea mare cantitate însă morcovul pricinueşte un fel de îngălbenire a pielei, carotism, prin faptul că pigmentul, vopseaua din el trece în sânge. Pătimaşii de ficat pot mânca morcovi mulţi, cruzi, sau şi mai bine să bea zeamă de morcovi. De asemenea, se dă zeama de morcov copiilor slabi, cu bube dulci: după câtva timp ei se îngraşă şi bubele pier. E nevoe însă de 100 grame zeamă de morcov pe zi. Morcovi conţin vitamina A (vezi art. vitamine).

Ridichea neagră sau albă are aceleaşi proprietăţi ca şi morcovul. Ridichea e curăţitoare, mai ales pentru cei ce sufăr de piatră la ficat. Cura se face cu ridiche trecută pe răzătoare şi apoi stoarsă într'o cârpă sau într'o presă. Bolnavul cu piatră la ficat bea zilnic o jumătate de ceaşcă din această zeamă urcând treptat până la 6 ceşti mari, adică 2—300, 400 grame chiar. Ea lucrează probabil excitând, aţâţând mucoasa băşicii fierii.

Ridichea cuprinde în ea sulf. Dacă o mestecăm bine şi n'o prea botezăm cu multă bere răbdăm ridichea foarte bine. Ea aţâţă pofta de mâncare. Cele câteva râgâeli, dacă nu cumva sunt pricinuite de bere, trec repede.

Mulţi scobesc ridichea şi beau zeama ce se strânge în bortă.

Ajungem acum la ceapă, la usturoi şi la praz, urcate în pod, ca nişte mojici la galerie. Ceapa a fost pentru toată antichitatea un leac preţuit, bun pentru mistuire, pentru tuse şi mai ales pentru urinare. După ospeţele cu băutură multă cei vechi se dregeau cu supă de ceapă, aşa cum noi

astăzi ne dregem cu zeama de varză și cu ciorba de burtă. Dar ceapa pare a fi folositoare mai ales în umflările provenite din boalele de rinichi, acțiune întemeiată pe azotații pe cari-i conține. Pătimașii să mănânce ceapă fie crudă, fie fiartă, sau și mai bine coaptă. Alții o plămădesc în vin: 6—8 cepe la un litru de vin alb, ar face minuni în dropică.

Ceapa are zahăr și hidrați de carbon, de aceea nu se dă celor cu diabet.

Usturoiul, ca și ceapa, are o mulțime de puteri vindecătoare: el scoate viermii din intestine, ajută la desinfectarea intestinelor, mai ales în fermentațiile intestinale cu diaree, usturoiul apoi vindecă tusea învechită grație unui principiu volatil care iese afară prin plămâni, pe cari-i desinfectează, în sfârșit usturoiul coboară tensiunea, la cei cu arterioscleroză. Leacul scos din usturoi se vinde în farmacie fie în chip de bomboane, alisatina, fie în chip de tinctură de usturoi. Cei cari vor să facă o cură de usturoi și să nu miroasă, îl pot înghiți, fără să-l mestece.

Prazul se bucură de aceleași proprietăți diuretice, excitante, el cuprinde mult sulf.

Sfecla, pe lângă zahărul pe care-l conține, mai are acid oxalic și multe săruri. Alături de morcov și de cartof ea trebue să însoțească totdeauna carnea friptă.

Aceste legume aduc intestinelor rămășițe lemnoase cari le silesc să se miște.

Ați văzut păsărelele cum ciugulesc nisip și pietricele cu cari își umplu pipota. Noi nu putem mânca nisip, ci îl înlocuim cu legume și zarzavaturi.

Nu mai vorbesc despre cartof, a cărui valoare hrănitoare o cunoaștem toți, numai diabeticii nu se pot folosi îndeajuns de această legumă prețioasă și ieftină. Cei cari suferă de lenea mațelor, pot mânca necurățați cartofii, cu coajă cu tot. Cartofii prin sărurile pe care le conțin ajută la facerea oaselor, prin fierul din ei la îmbogățirea sângelui, prin azotați la urinare, prin făină la îngrășare și la împuternicire. Dr. Carton recomandă celor slăbiți să mănânce cartofi cruzi, căci sunt foarte vitalizanți, dătători de înviorare.

Iată acum țelina atât de urâtă copiilor mofturoși. Pe lângă celuloza cu care ne ajută, pe lângă sărurile ei alcalizate țelina ar fi foarte folositoare bolnavilor de gută și reumatism. Dar ciupercile, atât de gustoase? Bogate în principii azotate și ele sunt nutritive și mai ales excitante ale poftei de mâncare. De aceea sunt oprite pentru artritici și gutoși. Dacă le amestecăm bine și nu prea le udăm cu băutură, ciupercile sunt foarte bine răbdate și mistuite.

Pomenesc în treacăt numai de napi și gulie, legume atât de pe nedrept uitate — napii au multe săruri azotate, ajută deci la curățire și la urinare.

Să trecem acum la legumele verzi și să amintim castraveții și dovlecii, atât de folositori diabeticilor, cari n'au voe să mănânce nici cartofi, nici morcovi, nici gulie, nici sfeclă. Deși cu ponosul că sunt indigești, castraveții nu sunt răi decât pentru bolnavii dispeptici, cu mistuirea grea, cari nu sufăr niciun fel de cruzicíune. Dar dovleceii gătiți cu untdelemn se potrivesc pentru toate stomacurile, cât de delicate.

Fasolica verde, gătită cu carne sau salată, este o minunată legumă plină de celuloză și săruri, mai ales oxalați. Ca și mazărea păstăi, amândouă sunt îngăduite bieților diabetici.

Ardeiul verde, ardeiul gras atât copt, cât mai ales crud e un minunat zarzavat, bine înțeles cu condiția să nu usture. Cei cari nu-l rabdă salată, să bage bine de seamă dacă nu cumva oțetul turnat peste ardei e de vină.

Dar salatele învoalte, lăptuca plină de săruri și de fier, atât de recomandată constipaților și anemic lor? Revenind asupra ideilor vechi, acum lăptucile se recomandă și dispepticilor, celor cu acreli în stomac, pe cari acreli le ar neutraliza.

Vestitul Brillat-Savarin, meșterul în bucate, recomanda lăptucile pentru că ar întreține prospețimea și tinerețea pielei obrazului. Horațiu, poetul latin, le laudă în versuri, zicând că el obișnuia să închee orice masă cu o salată de lăptuci. Și ca lăptucile de bune sunt o seamă de verdețuri crude, păpădia, asmățuiul. Lăptucile au în ele un principiu calmant, care aduce somn și liniște. De aceea ele se recomandă nervoșilor, celor cu insomnie, pentru potolirea simțurilor și calmare.

Tot un curățitor al sângelui e și cresonul, ca și untișorul și alte frunze bune de mâncare. Să nu uităm verdețurile celelalte, urzicile, atât de folositoare pentru cei grași și constipați, spanacul, bogat în fier și în oxalați, recomandat în deosebi copiilor, dar oprit artriticilor, să nu uităm nici mărarul și pătrunjelul diuretic, nici hreanul depurativ, bogat în vitamine, antiscrofulos și antiscorbutic, folositor tuturor celor cu lipsă de poftă de mâncare, tuberculoșilor, anemicilor, ca să sfârșesc cu anghinarea, o legumă atât de recomandată diabeticilor și celor cu boală de ficat, sau cu uremie, a căror boală ar îmbuna-o mult.

LEMNUL CÂINESC (mălniță); ceiaul de flori e bun în urdinare și scurgeri de sânge la femei, precum și în scuiparea cu sânge. Cu fiertura de lemn câinesc se îngrijesc bolnavii de gurare (afte și alte bube), dacă nu avem la îndemână alte leacuri mai bune (apă oxigenată, acid boric, permanganat). Oblojeli de foi de lemn câinesc se pun pe rănile vechi, cari nu se mai lecuesc cu nimic.

LEMNUL DULCE, glicyrrhiza glabra, este o plantă cu rădăcina groasă ca degetul, cu gust dulce, și florile mici albastre ori albe. Fiertura din 25 grame rădăcină la 500 grame apă se dă pentru potolirea tusei și pentru a ajuta ieșirea afară. Trebue să o fierbem însă 2 ceasuri. Rădăcina trebue bine curățată de coajă înainte de întrebuințare. Și mai bună băutură dă plămada de rădăcini în apă rece 12 ceasuri.



Lemn dulce (reglisă).

Lemnul dulce se găsește și pe la băcănii sub numele de miambal sau candel negru, pe care-l mănâncă copiii ca leac împotriva tusei. Candelul negru nu e decât suc uscat de lemn dulce turnat în chip de bastonașe.

LEMNUL MAICII DOMNULUI, santolina chamoeparissus (limbricarița), este o plantă cu tulpină rămuroasă în tufe pitici, acoperită de perișor alb, foile mici dințate, florile galbene sau albastre, miros tare și aromatic.

Ceaiul din 20 grame buruiană la 1 litru apă, băut câteva cești pe zi, se dă în boalele mistuirii, în boalele de nervi și pentru scoaterea viermilor din mațe. Semințele 2—4 grame în miere sau cu sirop de piersice, au aceeași întrebuințare împotriva limbricilor.

LEȘIE. Cu leșie de cenușe ne spălăm la cap. Leșia este un bun desinfectant. Cu leșia fierbinte spălăm scândurile pe jos în odaia bolnavilor, patul, mobila. Băile cu leșie la picioare se dau în răceală, dureri de cap, lipsă de somn. Leșia de tutun se întrebuințează în tratamentul râiei ca și cea de ciocani de porumb.

Ca să desinfectăm rufele unui bolnav molipsitor (scarlatină, anghină, pojar, oftică) precum și țoalele lui de pe pat, trebue să le fierbem câteva ceasuri în leșie tare.

LEUȘTEANUL, ceaiul de seminţe din 5 grame la o ceașcă e bun pentru cei cu mistuirea grea, dureri de pântece și gaze (vânturi). Ar fi bun și să aducă regula la femeile ce o au întârziată și dureroasă.

LEVĂNȚICĂ, ceaiul de flori, din 10 grame la 1 litru apă, se dă pentru potolirea celor nervoși și ca întăritor. In farmacii se vinde un fel de parfum, apa de levănțică, foarte căutată.

LILIAC, florile proaspete plămădite 15 zile la soare în untdelemn, sunt bune pentru uns pe dinafară în reumatism.

LIPAN. Vezi brusture.

LIMBA BOULUI, Anschusa italica (miruța) se întrebuințează ca și limba mielului.

LIMBA CÂINELUI, cynoglossum off., (arăriel), buruiană cu rădăcină cărnoasă, ca un fus, tulpina dreaptă, cu ramuri, acoperită cu peri moi, cenușii, frunzele verzi albicioase acoperite cu puf subțire, florile roșietice, rar albe. Crește pe colinele văroase, pe lângă drumuri. Ceaiul de rădăcină potolește durerile de pântece și urdinare. Se credea că ar fi liniștitor, ca cel de capete de mac, însă nu e dovedit. Cu fiertură de rădăcină de arăriel se spală rănile, bubele vechi, ulcerele, eczemele de pe cap și cojile din păr.



Limba câinelui (arăriel)



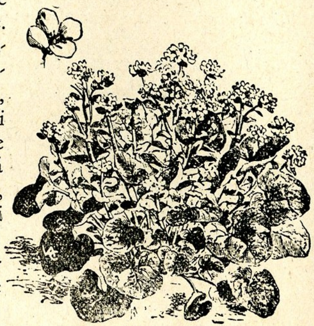
Limba mielului (arțărel)

LIMBA MIELULUI, borrago off., (boranță), plantă îndeobște cunoscută, cu tulpina înaltă ca de ½ metru, păroasă, rămuroasă, foile groase, florile albastre, rar albe, așezate ca un ciorchin, la vârf. Ceaiul de flori din 10 grame la o ceașcă de apă, câteva cești pe zi, aduce sudoare și urină multă, ușurează răgușala, coace tusea. Se dă în răceală mai ales. In unele părți foile tinere de limba mielului se mănâncă crude, ca salată.

LIMBRICARIȚA, semen contra, este făcută din bobocii de flori uscați ai mai multor plante. Se dă pentru

scoaterea viermilor din mațe, ceai din 10 grame limbricariță la o litră apă. Din ea se scoate santonina, cu care se fac cofeturile și prafurile de limbrici.

LINGUREA, cochlearia off., mică buruiană, cu frunzele de jos late, cele de sus ovale și dințate. Florile albe ca un buchet la vârf. Dacă frecăm în degete planta, ea dă un miros tare și înțepător. Ceaiul de plantă proaspătă se dă în scrofule și scorbut, producând în acelaș timp sudoare și urină multă. Buruiana uscată își pierde orice putere. Lingureaua în chip de ceai se mai dă în tuse, răceală și în boalele de piele, cu eczeme, bube și coji vechi.



Lingurea.

LINIMENT OLEO CALCAR. Vezi varul.

LINIMENTUL este un ulei alb, cu miros tare, făcut din untdelemn și amoniac. Cu el tragem pe bolnavii răciți, pe cei cu dureri, nevralgii, etc.

LINIȘTEA este unul din cele mai bune leacuri pentru bolnavii de nervi, femeile lăhuze, pentru cei ce au nevoe

de întremare și în deobște pentru toți bolnavii. In odaia bolnavului nu este voie să se strângă la sfat toate rudele și toți vecinii, ca la șezătoare, căinând și amestecându-se toți, nepoftiți, în îngrijirea bolnavului. E bine ca lângă bolnav să nu stea decât un singur îngrijitor, cineva de aproape care să nu facă altceva decât să-l supravegheze. Bolnavilor de nervi, celor cu supărări mari, odihna și liniștea afară din oraș sau sat, într'o grădină, pe un deal, într'o pădure, le face mai bine decât multe leacuri luate pe dinăuntru (vezi bromur). De asemenea, liniștea, cu ședere în aer curat, mâncarea bună, sunt leacul ofticii.

LIPITORILE, culese din lacuri, sunt de mai multe feluri. Cele mai folosite sunt cele verzi. Lipitorile se pun pe toate părțile trupului unde se îngrămădește sângele și amenință cu ruperea unei vine (congestii), cum ar fi în congestia cerebrală (în apoplexie, dambla), congestia pulmonară și pneumonia (junghi), congestia ficatului, boalele de rinichi, dureri de cap, oprirea menstruației (menopauză) etc. Ele se pun deci după ureche, în ceafă, pe spate, în șale, etc. Ne vom feri să le punem lângă gură. Când se pun lângă șezut se astupă întâi intrarea șezutului cu vată. Se spală bine locul ales cu apă caldă și se svântă. Lipitoarea se șterge cu un șervet uscat și se bagă într'o sticluță curată sau un păhărel, cu capul către gura sticlei. Sticla apoi se răstoarnă repede pe piele, în locul unde vrem să sugă lipitoarea. Mâinile celui ce umblă cu lipitori vor fi foarte curate. Lipitoarea e lăsată să sugă până ce cade singură. Dacă vrem să o scoatem mai înainte turnăm pe ea și împrejur, pe locul unde suge, apă sărată, sau presărăm sare. Nu vom smulge niciodată lipitoarea.

După căderea ei atingem locul cu spirt sau tinctură de iod și-l acoperim cu o cârpă fiartă. Se pot pune 4 și 8 lipitori odată. Lipitorile se păstrează în borcane de sticlă umplute pe trei sferturi cu apă de lac și schimbată la două zile. Borcanul se ține acoperit cu un fund de lemn.

Lipitorile se pun pe picior și pe coapsă când vinele de sânge se infectează, se umflă și fac o dâră, un cordon roșu și întărit, cu pielea aprinsă deasupra. Boala se chiamă flebită și vine mai ales la femei, după facere, în boalele molipsitoare. Lipitorile au în gura lor, un fel de suc, cu care subțiază sângele din vinele trupului în care s'au înfipt și astfel vindecă flebita și chiagurile de sânge strâns în vine. Se pot da bolnavului pe dinăuntru capete strivite de lipitori.

LOȚIUNILE se fac ștergând pe bolnav cu o cârpă curată înmuiată în apă rece, pe care o trecem ușor peste tot trupul, pe față, pe gât, pe piept, spate și pântece, pe coapse, pe la subțiori, printre coapse, pe picioare, mai înmuind-o din când în când cu apă rece, așa ca pielea în urma acetstei ștersături să rămână umedă, plină de apă. Acest lucru îl facem destul de repede, 2—3 minute, apoi tragem un cearșaf și o plapomă peste bolnavul care se simte răcorit și ușurat. Această loțiune se poate face de nenumărate ori pe zi, chiar noaptea din jumătate în jumătate de ceas, tuturor bolnavilor cu fierbinţeli. Apa se poate tăia cu oțet de casă sau oțet aromatic, ori de trandafiri.

LUMÂNĂRICA, verbascum thapsus (coada vacii), este planta cunoscută, ce crește înaltă pe o singură tulpină,



Lumânărică.

acoperită la vârf cu flori mari galbene, așezate ca un spic. Cataplasmele de flori sunt bune pe dinafară, puse pe piept, în tuse, răceală, loviri, umflături, buboae, cârtițe, uime, etc. Pe dinăuntru ceaiul de flori se dă pentru coacerea tusei, în răceală, răgușală, bolile bășicii udului, câteva cești din ceaiul de flori 10 grame la 1 litru apă. Florile după ce se culeg, trebue ținute ferite de lumină, la uscăciune și întuneric, căci altfel se înegresc.

LUPINUL (cafeluța) este o buruiană cultivată prin grădini. Face niște teci în cari se găsesc 5—6 semințe lătărețe, tari, roșcate, cu gust foarte amar. Ceaiul de semințe de lupin e întrebuințat de popor ca leac împotriva frigurilor, lupinul fiind asemănat cu chinina din pricina amărelii lui. Insă lupinul nu vindecă paludismul. Ceaiul de semințe de lupin se mai dă să aducă poftă de mâncare, să alunge viermii din mațe, să întărească și uneori să pornească regula la femei.

LUMINA SOARELUI este un leac pentru o mulțime de stări rele și boale ale trupului. In deosebi lipsa de sânge și lipsa de creștere la copii nu au alt leac mai bun. Cura de lumină se face ca și cea de soare (vezi soarele), numai atât că o începem mai de dimineață la răsăritul soarelui. Cea mai bună cură se face în orice grădină. Razele de dimineața ale soarelui au mai multe raze ultra vio-

lete, cu mai multă putere decât cele de amiază, cari au mai multă căldură. In deobşte cura de soare şi de lumină se fac odată, ţinând copiii de dimineaţa, dela răsăritul şi până la apusul soarelui, în pielea goală.

In casă de asemenea trebue să fie totdeauna lumină, care să vie prin ferestre mari, neîmpiedicată de perdele. Cei ce lucrează şi stau la întuneric sunt slabi, galbeni, ofiliţi, pierd vederea (miopie) şi capătă oftică. Lumina soarelui e leac de căpătenie. Fără ea nu poate fi viaţă pe pământ. Copiii mai ales trebue scoşi şi ţinuţi cât mai mult în lumină.

LUTUL, argila albă, pământul de făcut oale, este un leac vechi de când e lumea. Cu lutul se fac mai ales oblojeli şi cataplasme în junghiuri la piept (pneumonii, nevralgii), în durerile încheeturilor (reumatism), scrântituri, lovituri, varice. Se mai poate întrebuinţa lutul şi împotriva durerilor de cap, umflăturilor şi durerilor de măsele (pe dinafară, în chip de oblojeală), în înţepăturile de albină şi viespe, deci oriunde e o durere şi o umflătură dureroasă. Cu lutul se pot alina durerile de pântece, mai ales la femeile cari au luna (menstruaţia) grea şi dureroasă, punându-le oblojeli de humă pe pântece.

Pentru asta se ia humă şi lut gras, mai din adânc, dintr'un mal bătut de soare. Lutul se ţine la soare ca să se încarce de electricitate şi de radiaţii. Apoi, după ce se usucă, fie la soare, fie în cuptor, sau pe maşină, se pisează mărunt şi se amestecă bine cu apă, ori cu oţet, sau cu o fiertură de coada mânzului, ori de scrântitoare. Când s'a făcut ca o unsoare alifioasă, se întinde pe o cârpă şi se pune, aşa cald, pe partea dureroasă, piept, spate, pântece, genunchi, unde se lasă până se usucă, apoi se schimbă.

E bine ca pe rănile deschise să nu se pună lut, căci poate să dea o infecţie grea, o boală omorîtoare cum e tetanosul (fălcariţa). Dacă vrem să punem cu orice chip lut pe o rană, pe o bubă, pe o eczemă care zemueşte, pe un buboi, atunci sau scoatem lut proaspăt dela o adâncime de 2 şi 3 metri, sau îl fierbem bine cu apă şi oţet şi apoi îl punem pe rană. Cu lutul, în lipsa medicului şi până vine el, se pot face oblojeli pentru mădularele rupte, mână frântă, picior rupt, cum face medicul aparat de ghips, înfăşurând mădularul bolnav în feşe de cârpe înmuiate în apă îngroşată cu lut.

M

MACUL DE GRĂDINĂ. Se cultivă mai ales în Transilvania. Cu semințele de mac se presară pâinea, cornurile, prăjiturile, etc. Din capetele de mac se scoate afionul (opiul). Numai medicii au voie să dea bolnavilor afion și mac. Pe dinafară oblojeală de apă în care s'au fiert capete de mac și s'a îngroșat cu făină se pune pe părțile cu junghiuri și dureri. Se poate face o gargară, fierbând 2 capete de mac la 250 grame apă, împreună cu o linguriță de sământă de in, timp de un sfert de ceas. Apoi se adaogă miere 10 grame și, dacă avem, borax 2 grame. Această fiertură alină durerile de gât în angine și gâlci. Se poate face și o clismă liniștitoare bolnavilor cu matrice, cu dureri în pântece, dureri în șezut și în bășică, piatră la ficat ori la rinichi, fierbând câte 15 grame de capete de mac și seminţe de in, cu 10 grame rădăcină de nalbă mare și 10 grame flori de lumânărică la 700 grame apă, până rămân numai 500 grame apă. Strecurăm și facem clismă (vezi clismă). Copiilor să nu le dăm ceai de mac.

MACUL ALB (paparoanele) se întrebuințează numai capetele, cari sunt liniștitoare. Pe dinafară se dă în dureri de măsele, gargară și spălături 10 grame fierte la 1 litru

apă (după ce am scos semințele). E bine ca pe dinăuntru să nu se dea ceaiuri de mac, copiilor mici cu niciun chip, căci macul este otrăvitor.

MACUL ROȘU are florile bune pentru liniștirea tusei, mai ales măgărească și în nesomn. Se face ceai opărind câteva flori la o ceașcă de apă, fie mac singur, fie amestecat cu flori de nalbă, de violete (călțunaș), de lumânărică.

MAGHIRANUL, ceaiul de flori și vârfuri, ca și sovârful, e bun ca ațâțător al poftei de mâncare, ajutător al mistuirii și întăritor, dar mai ales liniștitor al nervilor, în boala copiilor. Pe dinafară suc de maghiran se trage pe nări în guturai. Oblojelile calde de foi de maghiran fierte se pun pe pântecele celor cu dureri de stomac. Ceaiul de maghiran ar aduce menstruația la femei.

MAGIUNUL (povidla). Vezi pruna.

MALȚUL. Vezi orzul încolțit.

MAMĂ, foi de mamă cum îi spune lumea, sunt păstăile dela buruiana siminichiei. Păstăile de mamă se întrebuințează ca purgativ în același fel ca și foile de siminichie.

MANA este un suc scos din anume soiuri de frasin, cum ar fi cleiul de pe vișini și cireși. Se înfățișează în bucăți albe-gălbui, sau ca niște mătănii, cu gust dulce de zahăr. Mana este un purgativ ușor și plăcut pentru copii.

Se dă dela 10 grame odată până la 20 grame, fie în apă, fie în lapte, fie în ulei de reţină. Pentru oameni mari trebue o doză mare, 40—50 grame.

MAREA. Şederea vara la mare, cu băi de mare şi soare, se recomandă tuturor copiilor slabi, lipsiţi de sânge, rachitici, limfatici, cu tuse învechită, cari au zăcut de boli de piept, cu scrofule deschise ori nu şi mai ales celor cu oftică la oase (absces rece, cocoaşă). Aerul de mare încărcat de sare, de iod, de brom, vindecă şi întăreşte pe toţi aceşti copilaşi. Timpul cel mai bun este dela începutul lui Iunie până la sfârşitul lui Septemvrie. Cu cât copilul va sta mai mult, 2—3 luni, cu atât efectul bun este mai mare şi mai durabil. De asemenea, oamenii mari bolnavi de oftică la oase, slăbiţi, obosiţi de muncă multă, găsesc un leac fără greş în viaţa la mare. Marea face rău celor cu oftică înaintată (tuberculoză pulmonară, cu tuse şi febră), celor prea nervoşi şi uneori celor cu reumatism. Cei cu reumatism vor face băi calde de nămol, sau la mare numai băi de soare.

Cura de mare se face ducând copiii sau bolnavii de dimineaţa, dela răsăritul soarelui, şi ţinându-i pe plajă până seara, bine înţeles din când în când adăpostindu-i sub un cort. Cine poate, doarme şi mănâncă chiar acolo pe ţărm. Băile cu înot şi mişcare se fac cel mult de 2 ori pe zi, dimineaţa şi după amiază. Nu atât apa, cât aerul, lumina, nisipul, odihna şi pofta de mâncare crescută, sunt cele cari lucrează şi ajută la vindecare. In timpul cu vânturi mari şi pe vreme noroasă bolnavii vor sta îmbrăcaţi. Pentru şederea în pielea goală pe plajă copiii vor fi obişnuiţi treptat, ca să nu li se ardă pielea.

Gospodarii din sat se pot strânge, aduna bani şi trimite copiii lor la mare, unde sub conducerea învăţătorului se face o colonie, vara.

MASAJUL (trasul) este un mijloc de vindecare foarte bun şi sigur în o mulţime de stări rele şi boale: în boalele nervoase, în cele de inimă, mai ales cu umflătură, în slăbirea muşchilor, în răceli, în reumatism cu umflarea încheieturilor, în boalele de rinichi, când ajută urinarea, în boalele nutriţiei (grăsime, gută, artritism), în nevralgii şi dureri, în constipaţie şi boale de maţe (masaj abdominal). Masajul este liniştitor şi în acelaşi timp stimulent şi întăritor. Masajul se face de oameni pricepuţi, căci trebue anume mişcări şi în anume direcţie. In general trasul, masajul se face dela vârful mâinilor şi al picioarelor către rădăcină.

MĂCEŞUL. Din măceşe (boabele roşii) se face un ceai lecuitor pentru cei ce sufăr de nisip şi piatră la rinichi. Se iau 75 grame de măceşe şi se fierb un ceas în lapte sau în apă. Apoi se adaogă miere şi se bea câteva ceşti pe zi. Din sâmburaşii de măceşe, bine spălaţi şi uscaţi, se scoate un ceai întăritor pentru bătrâni. Din măceşele cărora le-am scos seminţele se face o tinctură, punând 50 grame de măceşe fără sâmbure în 500 grame spirt alb curat şi 100 grame zahăr candel. Tinctura aceasta e bună mai ales pentru cei ce slăbesc, cărora le dăm câte treizeci de picături seara.

Ceaiul de foi de măceş se dă în boalele de piept, cu scuipări de sânge şi în mătrice (dureri de pântece).

Din măceşe fără sâmburi se face o foarte gustoasă şi hrănitoare peltea, ca de coarne sau de gutui, bună pentru bolnavi de oftică şi mai ales pentru cei cu urdinare (oftică la maţe).

MĂCRIŞUL este o salată nu numai bună de mâncare, dar şi leac pentru cei lipsiţi de sânge (anemie), căci frunzele de măcriş au mult fier. De asemenea măcrişul aduce poftă de mâncare, căci ajută mistuirea. El regulează ieşirea afară celor încuiaţi (constipaţi), cu scaun greu. Zeama proaspătă de măcriş pisat şi stors se dă bolnavilor de scorbut. Numai bolnavii cu nisip şi piatră la rinichi sau la băşică trebue să se ferească de măcriş, căci el are nişte săruri cari ajută la facerea pietrei (oxalaţi).

MĂDUVA DE OS, de bou şi de vacă, se dă fie aşa crudă, fie scoasă din osul fiert (rasol) tuturor bolnavilor cu lipsă de sânge (anemie), celor cu scrofule, celor sculaţi după boale (convalescenţi de tifos), copiilor necrescuţi, fetelor neîndeajuns de împlinite, etc.

Cea mai bună este măduva proaspătă, aşa nefiartă, dându-se în fiecare zi, două sau trei linguriţe de asemenea măduvă bătută în puţină apă şi apoi amestecată într'o ceaşcă de lapte. Unii bolnavi o pot mânca crudă, întinsă pe pâine şi presărată cu puţină sare şi piper. Alţii aşa crudă o amestecă cu sardele şi o întind pe pâine.

MĂRGĂRITĂRELUL (lăcrămioare, sufleţele) plantă mică ce creşte prin păduri, cultivată şi în grădini, cu tulpiniţa fără frunze, florile mici clopoţei albi înşiraţi pe un fir, cu miros suav. Leacul se găseşte în toată planta cu flori, foi şi rădăcină. Se întrebuinţează ca şi ruşcuţa şi păducelul în boalele de inimă, cu umflare, palpitaţii, bătăi repezi şi neregulate. Se face un ceai din 3 până la 5 grame flori la 260 grame apă, ce se bea din trei patru dăţi într'o zi.

MĂRUL. Mărul nu e numai un fruct gustos şi hrănitor, dar e un leac. Ceaiul de mere tăiate mărunt, îndulcit cu miere, tae setea şi alină tusea şi guturaiul. Ceaiul de coji de mere uscate şi pisate, precum şi ceaiul de miez de mere cu sâmburi, sunt lecuitoare în boalele de rinichi, aducând urinare şi spălând rinichii. Merele sunt ajutătoare la mistuire şi ieşirea afară, însă trebuesc mestecate bine. Mâncate mai ales seara, ele sunt potolitoare şi aducătoare de somn. Merele curăţă sângele şi-l subţiază, îl apără de oţeteală (aciditate) şi se recomandă bătrânilor, artriticilor, celor cu dureri de cap, cu eczeme şi coşuri. De curând mărul s'a arătat unul din leacurile fără greş ale urdinării, chiar la copii de ţâţă. Se iau merele, se spală, şi curăţate, sau aşa cu coajă cu tot, se trec pe răzătoare, încât să iasă ca o alifie, ca un pireu de mere. Bolnavii de maţe, cu urdinare cât de rea, mănâncă multe zile în şir numai pastă crudă de mere de acestea rase şi se vindecă sigur. Dar nu e îngădui să mai mănânce nimic altceva, niciun alt soi de mâncare. Mere însă pot să mănânce şi 2 sau 3 kilograme pe zi. Copilului şi sugarului bolnav de maţe tot aşa i se dă numai măr ras, câteva zile în şir. Din mere se scoate cidrul, care e bun împotriva îngrăşării, a gutei, a constipaţiei şi a trânjilor. La noi în ţară, unde se aruncă atâtea mere, s'ar putea face comerţ bogat cu cidrul de mere.

MĂSELARIŢA este o buruiană foarte otrăvitoare şi nu trebue folosită cu niciun chip între leacurile casnice. Numai medicii ştiu şi pot să prescrie măselariţa dela farmacie. Aşa zisul unt de râme, cu care se trag bolnavii cu nevralgii şi care se toarnă în urechile cu dureri şi năjit, e unt scos din măselariţă.

La ţară oamenii folosesc aburii de seminţe de măselariţă ca să-şi aline durerile de măsele. Aburii se fac, fie svârlind seminţe de măselariţă într'o strachină cu jar, deasupra căreia pătimaşul stă cu gura deschisă ca să-i intre fumul la măseaua dureroasă, fie fierbând seminţele de măselariţă în apă şi ţinând gura şi obrazul deasupra oalei din care ies aburi. Incă odată însă, măselariţa e o buruiană foarte primejdioasă, ca şi mătrăguna.



Măselariţă.

MATASEA DE PORUMB. Vezi porumbul.

MĂTRĂGUNA este cea mai otrăvitoare dintre buruenile ce cresc în ţara noastră. Multe nenorociri se întâmplă, mai ales cu copiii, cari crezând că sunt cireşe mănâncă boabe de mătrăgună. Medicii singuri ştiu cum să dea ca leac mătrăguna. Dar dela babe să nu primim cu niciun chip băuturi cu mătrăgună. Pe dinafară babele pun foi de mătrăgună pisată pe partea inimii şi a pieptului la bolnavii cu bătaie de inimă. Tot foi de mătrăgună strivite se pun peste părţile dureroase ale trupului. Nu e voie să se pună pe creştetul copilului mic foi de mătrăgună şi

de măselariţă, ca să doarmă. Asta e o crimă. Cel mult se pot face afumări cu foi uscate de mătrăgună, laur porcesc şi măselariţă bolnavilor cu astm (înec în piept), tuse învechită şi bolnavilor cu convulsiuni (apucaţi). Ţigările contra astmului sunt făcute cu mătrăgună şi măselariţă.

MĂTURICA (sporic), verbena officinalis, buruiană cu tulpina patrunghiulară, tare, ce creşte prin locuri necultivate, prin ogrăzi, pe lângă ziduri. Ceaiul de foi din 10 grame la 1 litru apă e întăritor, ajută la mistuire şi liniştitor al frigurilor. E bun de asemenea şi în nevralgii, dureri de măsele.

MEIUL. Fiertura de seminţe de mei se dă în urdinare, căci linişteşte durerile de maţe. Se dă în pojar, căci alină tusea şi ajută la sudoare. Se dă în boalele de rinichi învechite, căci aduce urinare multă şi spală rinichii şi băşica, făcând pe bolnav să asude şi să se curețe de otrăvuri prin sudoare. Cu făina de mei se fac cataplasme (oblojeli) ca şi cu sămânţa şi făina de in.

MELISA (roiniţa). Ceaiul de foi de melisă e un leac în matrice, dureri de pântece, greutăţi după mâncare cu râgâeli şi vânturi, vărsături şi în toate turburările mistuirii, ca şi ceaiul de izmă, cu care se poate amesteca. De asemenea, ceaiul e alinător, aduce somn şi sudoare, potoleşte nervii, alungă durerile de cap şi bătăile de inimă, mai ales la femeile însărcinate. Foile de melisă se pot fierbe câteva minute în vin alb şi dau astfel o băutură bună pentru răceală. Din melisă se face o apă mirositoare. Dar mai ales spirtul de melisă e bun pentru fricţionat şi tras. Cu foi

de melisă și izmă fierte în apă se fac băi celor slabi de nervi, obosiți și fără vlagă, căci aceste băi ațâță și întăresc sistemul nervos.

MERCURUL (argintul viu) este leacul sifilisului (sfrenției). Astăzi însă nimeni nu mai trebue să se îngrijească singur, ci să se arate la medic și să-și facă injecțiile regulat.

Mercurul este un corp lichid, vânăt, strălucitor, foarte greu și foarte alunecos.

Nu se mai dă acum curat, pe gură, cum se lua înainte, nici nu se mai fac afumări cu el. Mercurul este otrăvitor, atacă dinții, gingiile și mai ales rinichii. El se dă sau în pilule, sau în unsori, sau în injecții, însă ordonate și făcute numai de medic, care în acelaș timp face și injecții cu neosalvarsan și cu bismut bolnavului. (vezi alifie vânătă).

MERSUL este folositor în o mulțime de boale și la o mulțime de oameni: în gută, îngrășare, constipație (încuere), la cei ce stau mult și lucrează în odăi închise (birouri), la cei slabi și fără sânge. Mersul nu trebue împins până la oboseală, el trebue potrivit și măsurat pe puterile cetlui ce-l încearcă. Mercul pe deal, în anume chip, se recomandă celor bolnavi de inimă. In timpul mersului, respirația se face mai adâncă, aerul se primenește mai bine și astfel pofta de mâncare și puterile cresc, somnul se întoarce și sănătatea se îndreptează. Mersul ajută mult la mistuire. O zicală medicală spune că mistuim cu picioarele. Adică cei cu greutăți la stomac după mâncare, lenevire a mațelor, încuere și alte turburări digestive, se simt ușurați dacă merg câteva ceasuri pe zi, făcând o plimbare fără oboseală.

MESTEACĂNUL ALB; foile sunt bune, ca ceaiuri, din 20 grame la 1 litru apă, câteva cești pe zi, în nisipul și piatra la rinichi, gută, scrofule, boale de piele, etc. Acest ceai aduce pofta de mâncare și mărește urinarea. O altă întrebuințare este aceasta: se fierb 100 grame muguri de mesteacăn la 700 grame apă până rămân numai 500 grame și se bea toată această apă într'o zi. La nevoe se repetă 3 zile dearândul. Această fiertură ar desumfla pe bolnavii cu umflătură în boalele de inimă și rinichi.

Pe dinafară ceaiul de mesteacăn se folosește pentru ștergerea petelor de pe obraz.

MIAMBAL. Vezi lemn dulce și candel negru.

MIEREA. Dela o vreme mierea a început să fie pusă iar în mare cinste și vază... Lumea aproape uitase de miere, nu numai la orașe, ci chiar la țară... Peste tot i-a luat locul zahărul, care a ajuns nelipsit. Săteanul cel mai sărac trebue să-și îndulcească hrana lui și a copiilor cu câteva bucățele de zahăr. Orășenii mănâncă zahăr peste măsură de mult...

O seamă de medici cred însă că zahărul acesta de sfeclă, ajuns pe masa noastră a tuturor, e o pricină de mare nesănătate pentru omenire. Zahărul ar face rău, dându-ne o mulțime de turburări și boale. Acești medici, studiind mierea, ne îndeamnă să ne întoarcem la ea, înlocuind peste tot, în hrana noastră, zahărul prin miere. Zahărul e o plăsmuire, e o născocire a fabricilor, e un lucru mort, scos din sfeclă, așa de pildă cum e spirtul scos din porumb sau cartofi. Pe când mierea e o zămislire firească, o lucrare vie a albinelor.

Aşa cum animalele îşi cresc puii cu lapte, albinele îşi hrănesc puii lor cu miere. Laptele vitelor se trage din ierburile pe care le mănâncă, dar laptele nu-i iarbă. Tot aşa şi mierea pe care albinele o scot din sucul florilor. Dar mierea nu e numai un suc de floare...

Sucul acesta de flori şi ierburi e prefăcut, e plămădit şi preschimbat de albină în guşa şi maţele ei, într'o substanţă hrănitoare şi vie, care e mierea. Florile mâncate de vite dau lapte, florile supte de albine dau miere. Sfeclele strivite de maşini şi fierte în cazane dau zahăr mort. Deci mierea e mai bună decât zahărul, mai întâi prin faptul că e firească şi vie, pregătită să nutrească şi să crească nişte puişori. In cea mai mare parte a ei mierea e alcătuită de zahăr, dar nu de zahăr alb ca cel de fabrică, ci de nişte zaharuri mai uşoare de mistuit, glucoză şi levuloză, care numai decât sunt supte de celulele ficatului nostru şi mâncate de trup.

Taina mierii e următoarea: în sucul florilor se găseşte zahăr la fel cu cel de fabrică. Albina îl înghite şi-l ţine în guşă şi în intestinele ei, unde zahărul e amestecat cu un fel de scuipat al albinei. Acest scuipat al albinei are în el un ferment, un cheag, care se prinde de zahăr, îl topeşte, îl preface în alte două zaharuri mai uşoare din cari e alcătuit, în glucoză şi levuloză, zaharuri mai lesne de mâncat pentru puii albinei.

Albina începe mistuirea zahărului mort din sucul florilor, îl amestecă încet cu fermentul ei, îl subţiază în guşă şi în stomacul ei şi apoi îl varsă în chip de miere dulce în ochiurile fagurilor. Altfel sucul, mâzga florilor e amărue, chiar acrişoară. Numai prin prefacere în albină sucul floarei ajunge miere dulce.

Pe lângă zahăr viu, mierea mai are puţin albumină, apoi săruri de calciu, adică var, are fier şi acizi formic, malic, etc.

Dar ceeace s'a descoperit de curând şi urcă valoarea mierii sunt vitaminele pe care le conţine. Vitaminele sunt nişte substanţe, iarăşi vii, cari se găsesc în alimentele noastre naturale şi cari ajută la creştere, la păstrarea sănătăţii, la formarea oaselor, la buna stare a sângelui, la buna funcţionare a glandelor, la buna mistuire.

Dacă din mâncărurile noastre lipsesc aceste vitamine, fie că am coji prea rău grânele din care facem pâinea, sau orezul, fie că fierbem prea mult alimentele (conserve), ne îmbolnăvim. Se cunosc până acum vreo 8—9 soiuri de vitamine. Ei bine, mierea conţine sigur multe din aceste vitamine, dacă nu chiar pe toate.

Experienţa s'a făcut hrănind o pereche de porumbei cu orez lipsit de coajă. Porumbeii s'au îmbolnăvit de beri-beri, căci le lipsea vitamina B, care se află tocmai în coaja orezului, şi care se svârlea.

Când erau aproape să moară, porumbeii au fost hrăniţi cu acelaşi orez fără coajă, însă înmuiat în miere. In 2 zile semnele de beri-beri au început să piară, şi după 10 zile boala încetase, porumbeii se vindecaseră. Ceea ce dovedeşte, fără nicio îndoială, că în miere s'a aflat vitamina B, care ne apără de turburările aduse de beri-beri. Beri-beri e un fel de pelagră a Japoniei, unde se mănâncă mult orez fără coajă.

Deci mierea e o hrană foarte bună pentru noi toţi; ne ajută să creştem şi ne dă puteri de muncă, mierea e mult mai hrănitoare şi mai sănătoasă decât zahărul.

Dar nu numai atât. Mierea poate sluji şi ca leac tămăduitor într'o mulţime de împrejurări.

Medicii vechi foloseau foarte des mierea pentru vindecarea bolnavilor. Chiar și acum gospodina, până la venirea medicului, poate trage multe foloase din miere pentru alinarea bolnavilor din casă. Mai întâi mierea e bună în toate boalele și suferințele gurii, gâtului, beregății și plămânilor.

Când copiilor mici nu le ies dinții și-i dor gingiile umflate, mama poate freca gingiile copilașului cu degetul mic — bine spălat și curățit, înmuiat în miere. — Un leac împotriva gurării, pușchilor pe limbă și pe gingii sau aftelor, e mierea în care se topește puțin borax și cu care se ung bubele din gură. Tot așa și împotriva mărgăritărelului gurii, se poate folosi mierea amestecată cu piatră acră, sau miere amestecată cu clorat de potasă, cu care plămadă se ung gingiile, cerul gurii și gâtul bolnavului. Durerile de gât, anginele se mai pot alina cu o gargară făcută din fiertură de foi de mure, sau de rug, îndulcită cu miere.

Pentru răgușală, laringită cum spunem noi, se ia miere curată în care se pune floare de pucioasă până ce mierea se îngroașă puțin. Din plămada asta se fac cofeturi cari se țin în gură până se topesc încet.

Dar cine poate alina mai ușor tusea, fie din gât, fie lăsată pe piept, ca mierea? Fie miere goală, luată câte o linguriță de miere din sfert în sfert de ceas, fie un ceai de tei cu miere. Cine nu știe ce bună e la răceală și la tuse o bărdăcuță de vin fiert cu miere? Pentru tusea mai rea e bună o fiertură cu puțină siminichie, scoarță de stejar, muguri de brad și foi de izmă, îndulcită cu miere. Tot așa de bună pentru tusea din gât și cea lăsată pe piept, e băutura făcută cu un gălbenuș de ou bătut cu lapte cald și două linguri de miere. Copiilor slabi, anemici, cari tu-

șesc mereu, li se poate da în fiecare dimineață acest leac cu ou, miere și lapte. Acest leac nu numai că-i vindecă, dar îi și îngrașă și-i întărește.

Mierea bătută și amestecată bine cu floare de pucioasă este bună pentru tusele învechite; se ia o linguriță sau două pe zi, câteva luni la rând. Chiar și pentru oftică mierea este un alinător al tusei și un întăritor al trupului. In vechime, pentru oftică se întrebuința un leac vestit făcut din miere amestecată cu foi de trandafiri de dulceață, leac care se folosește și astăzi.

Tot împotriva ofticii se poate da miere amestecată cu patlagină, o parte miere pusă la opt părți de ceai de patlagină. Pentru alinarea și vindecarea tusei măgărești și chiar pentru alinarea altor feluri de tuse, e bun ceaiul de cimbrișor îndulcit cu multă miere. Cimbrișorul, cu tulpinele culcate pe pământ și florile roșii, crește dealungul tuturor drumurilor.

Mierea de asemenea e leacul stomacului și al mațelor bolnave. Mai întâi mierea ajută la ieșirea afară, fiind cel mai plăcut ușurător al mațelor: se ia fie dimineața, fie seara câte o linguriță, două de miere. Pentru constipațiile vechi, cu infecții ale mațelor, tot mierea cu floare de pucioasă, câteva lingurițe pe zi, e cel mai bun remediu la îndemână. Pentru întărirea celor cu stomacul slab, fără poftă de mâncare, un leac bun e o mână de floare de țintaură fierte la o litră de apă și îndulcite cu patru linguri de miere. Tot pentru slăbiciune la stomac, arsuri și jărăgai, un leac minunat e o mână de floricele de sunătoare cu pojarniță plămădite la o litră de miere, amestecate cu o litră de untdelemn curat, se bea câteva linguri pe zi. Pentru copilașii mici cu urdinare, cărora le dăm lapte de vacă, nimic nu

poate opri efectele rele ale laptelui străin ca mierea. In loc de zahăr să îndulcim laptele cu miere, căci mierea e cum se zice, antiputrescibilă, adică oprește putrezirea și fierberea laptelui și a mâncărurilor în mațe.

Mierea de asemenea e un tonic, un întăritor pentru toți cei slăbiți, anemici, fără sânge și fără puteri. Mai ales bătrânii pot trage mari foloase de pe urma mierii. Filosoful Diogene, care a trăit peste 100 de ani, spunea că numai mulțumită mierii a văcuit atât.

Mierea e și un întăritor al sângelui prin fierul și varul pe care le are în ea, de aceea anemicii să mănânce miere.

Mierea e și un curățitor al sângelui: limfaticii, scrofuloșii, găsesc un leac bun în mierea plămădită cu muguri de nuc ori cu coajă de nucă. De asemenea, copiii rachitici, cu oase moi, cu picioarele crescute strâmb ori arcuite, cu dinții întârziați, trebue puși pe mâncare de miere, care cuprinde și hrană pentru ei și vitamine pentru oasele lor slabe. Cum spuneam, chiar și pentru pelagră mierea e un remediu bun, fie goală, fie cu unt și pâine. Sau miere cu hrean la bolnavii cu scorbut, la cei cu gingii umflate și cari sângeră ușor. Pentru curățirea și întărirea sângelui, mierea poate înlocui untura de pește. Se iau două părți de unt proaspăt de vacă, o parte miere, se bat împreună și se face o plămadă din care se dau copiilor câteva lingurițe sau și mai mult, de 2—3 ori pe zi, la masă.

Mierea mai ajută la vindecarea bubelor, spurcăciunilor, bubelor dulci, mai ales mierea amestecată cu zeamă de morcovi. Mierea amestecată cu zeamă de ridichi ajută la ușurarea ficatului, la subțierea fierii și la tămăduirea boalelor bășicii fierii.

Mierea mai poate fi folosită în boalele rinichilor și în

dropică, atunci când bolnavul nu mai urinează bine și se umflă. Se iau ca 300 grame ceapă tăiată mărunt sau rasă și se plămădesc opt zile la un litru vin alb; se strecoară și se adaogă 100 grame miere. Din vinul ăsta, bolnavul bea câte o jumătate de pahar pe zi, adică bea cam un litru pe săptămână.

Dar mierea e și un liniștitor al nervilor. Cine suferă de nesomn să ia seara la culcare o linguriță, două de miere în ceai de tei, sau în ceai de odolean și adoarme ușor. Mierea întărește nervii neurastenicilor.

In boalele molipsitoare cu fierbințeli mari, cum e scarlatina, pojarul, tifosul, mai ales gripa, câteva lingurițe de miere pe zi cu apă, ajută la hrănirea bolnavului și la întărirea lui prin vitamine. Unii cred că mierea ar alina ușor chiar căldurile. Nu mai vorbesc de folosul mierii pentru întremarea tuturor celor cari se scoală după boală, pentru întărirea convalescenților.

Pe dinafară mierea e bună pentru alinarea buboaielor necoapte, peste care se pune o plămadă de miere și făină. Când nu avem tinctură de iod, sau alt medicament împotriva erizipelului, a brâncii, putem folosi mierea cu care ungem toată partea bolnavă de brâncă.

Mierea e bună și pentru vindecarea crăpăturilor buzelor, a crăpăturilor sânului, la femeile cari alăptează, fie așa simplă, fie amestecată cu puțin camfor.

De altfel, însușirile lecuitoare ale mierii se trag de la florile din cari e scoasă. Mierea de Mai, plină de mireazmă de tei, e bună pentru liniștirea nervilor. Mierea din stupii ținuți lângă păduri de brad e bună mai ales pentru tuse și boalele de piept. Mierea de flori de câmp, mai ales de levănțică, e o miere neagră, cu mult fier în ea, bună pentru cei slabi și anemici.

Mierea răspunde la cele două nevoi ale noastre: ne hrănește când suntem sănătoși și ne vindecă dacă ne îmbolnăvim.

Pretutindeni unde trebue să îndulcim ceva, să folosim de acum mierea în locul zahărului. La țară e și mai economicos, e și mai sănătos, căci orice gospodar poate ține câțiva stupi pe lângă casă.

Mai putem să folosim mierea în locul zahărului la facerea dulcețiilor.

Putem să păstrăm poamele în miere nefiartă, nestricată prin foc. Punem cireșe, sau caise, prune sau coacăze, orice fructe pe cari vrem să le păstrăm, le punem într'un borcan cu miere bine astupat, ținut la răcoare și uscăciune. Ca fructele să ție și mai mult, putem să turnăm peste ele mierea fiartă și astupăm bine borcanul la gură.

MIEREA URSULUI, pulmonaria molissima, plantă cu frunzele sure verzui și florile mici albastre, din foile căreia se face un ceai din 20 grame la 1 litru apă, bun pentru boalele de piept, tuse învechită, câteva cești pe zi.

MIERICICA, miere de trandafiri; 100 grame de foi uscate de trandafir se plămădesc la 600 grame apă fiartă în vas acoperit, se strecoară și se stoarce. Zeama se pune pe foc încet și se ține până se îngroașă puțin. Această zeamă groasă se amestecă cu 5 părți spirt alb curat, se strecoară iar și apoi se amestecă cu 1 kilogram miere curată. Se pune iar la foc ușor și se fierbe până rămâne ca 1000 grame.

Cu miericica se ating bubele în gură, se face gargară în angină.

MIRODENIE, floarea nopții, hesperis matronalis din crucifere, o buruiană cu tulpina păroasă, cam de 50 cm. înălțime, frunzele ascuțite, florile galbene-verzui, sau roșii, răspândesc mai ales noaptea un miros plăcut de zambilă. Ceaiul de foi de mirodenie, se dă în reumatism cronic, nisip la rinichi, gută, în boalele de piele, în boalele bășicii fierii și ale ficatului.



Mirodenie.

MIGDALA este foarte folositoare celor ce sufăr de arsuri și acreli în capul pieptului (dispepsie). Migdalele sunt și mai bune când sunt noui, proaspete. Migdalele uscate se întrebuințează cojite și înmuiate în puțin lapte cald, ca să le înfrăgezească. Trebue să mâncăm 100 grame migdale pe zi. Se poate face o cură mai ales pentru cei slabi. Din cojile de migdale fierte se face o apă cu care se spală pielea aspră și plină de bube.

MOLOTRU, melilotus dentatus, un fel de sulfină cu foile zimțate, crește prin locuri nisipoase. Ceaiul de molotru e aducător de poftă de mâncare și ajutător la mistuire. Din foi de molotru uscate și pisate 50 grame, plămădite în 50 grame untură și 50 grame ceară se face un amestec, un plasture, care se întinde pe cârpă și se pune la gât, pe gâlcile umflate, dar mai ales la urechi în oreion.

MOLURA (anason mare, dulce), buruiană aromatică, cultivată prin grădini, cu flori galbene, cu niște fructe seminţe lungueţe. Ceaiul din 3 grame seminţe la o ceaşcă de 100 grame apă ajută mistuirea, scoate gazele din maţe, aţâţă puterile şi aduce lapte femeilor cari alăptează.


Molura (anason mare).

MOMIŢELE. Momiţele sunt ghindurile din jurul gâtului dela vite (ganglioni) amestecate cu alte măruntae. Momiţele sunt bune pentru bolnavii cu sânge alb mult (leucemie), precum şi la cei anemici, slabi, cu nervii sleiţi. Momiţele sunt oprite la oamenii nervoşi, cu reumatism şi sânge îngroşat.

MORCOVI. Zeama de morcovi cruzi se dă în boalele de piept, tuse cu înecăciune, în boalele de rinichi, băşică, şi în împuţinarea laptelui la femee. Se face un sirop fierbând o parte de zeamă de morcov cu patru părţi zahăr şi două părţi apă, din care se iau câteva linguri pe zi. Copiilor li se dă morcov crud, căci se crede că ar scoate limbricii. E bun şi pentru vindecarea bubelor dulci. Ceaiul de sămânţă de morcov aţâţă pofta de mâncare. Zeama de morcovi cu miere se dă să mănânce copiilor mici cu bube şi spurcăciuni, căci e curăţitoare (vezi miere).

MORFINA. Vezi opium.

MOŞMOANA. Moşmoanele crude, neputrezite sunt un leac folosit împotriva urdinării. Se face o fiertură de un kilogram moşmoane, curăţate, de sâmburi şi coji, la 1 litru apă. Se fierbe un ceas. Din această fiertură îndulcită cu zahăr bolnavii cu diaree beau o litră dimineaţa.

MUGURII DE PIN sunt buni pentru tusea învechită şi celelalte boale cronice de plămâni. Ceaiul se face din 20 grame muguri la 1 litru apă clocotită, care se strecoară după 3 ceasuri de înăbuşire; se beau câteva ceşti pe zi. Siropul se face plămădind 100 grame muguri cu 100 grame spirt alb tare, timp de 12 ceasuri, apoi se toarnă peste ei 1 litru apă clocotită şi se lasă iar 6 ceasuri. În urmă se strecoară şi cu zeama căpătată astfel se face un sirop punând 200 grame zahăr pisat la 100 grame apă de muguri şi mestecând încet pe foc, în baia-marie, până zahărul se topeşte şi apa se îngroaşă ca un sirop. Din el se dau bolnavilor 2—3 linguriţe pe zi. Cu muguri de pin, fierţi în apă, se fac băi celor slăbiţi, cu reumatism vechiu, răceli şi nevralgii.

MUNTELE. Şederile la munte sunt folositoare tuturor celor slabi, cu lipsă de sânge, cu boale de nervi, dar mai ales celor cu început de boale de piept (pleurezie, oftică) şi copiilor după tusea măgărească. Cei atacaţi (însă cu oftica la început) se pot urca la o stână, unde vor sta toată vara afară, întinşi la soare, fără să umble să se obosească, mâncând din belşug lapte şi carne. Aerul de munte, liniştea, mirosul de brad, ozonul, şi mai ales lumina soarelui aşa de puternică, fac din şederea la munte o adevărată binefacere. Urcarea pe munte cu piciorul este un exerciţiu folositor, însă numai pentru cei sănătoşi.

Ofticoşii atinşi greu şi cei cu scuipare de sânge trebue să stea mai ales în regiunea de deal.

Bolnavii de inimă, bolnavii cu arterioscleroză şi presiunea arterială ridicată, bolnavii de reumatism sunt opriţi să se urce la munte.

Muntele mai foloseşte bolnavilor cu astmă şi tuse învechită, cari au nevoe de aer curat, fără praf.

MURUL. Ceaiul de foi de mur 20 grame la 1 litru apă e bun pentru ajutarea rinichilor, căci aduce urinare. Fiertura de foi de mur e un leac bun pentru făcut gargară în gâlci şi anghină.

MUSTUL. Vezi strugurii.

MUŞCATA. Vezi foaia de muşcată.

MUŞEŢELUL (romaniţa). Muşeţelul este de mai multe feluri; cel mai bun este cel mic, românesc, frumos mirositor. El este zilnic de folos în orice casă. Ceaiul de 5 grame flori la 1 litru apă, îndulcit cu zahăr, este bun pentru mistuire, băut îndată după mâncare, iar seara la culcare este un liniştitor. Copiilor mici între supturi, sau noaptea când nu trebue să sugă de loc, ori când ţipă şi au mătrice, li se dă ceai de muşeţel. In urdinarea verde, la copiii cărora le tăiem suptul, li se dă tot ceai de muşeţel. Pe dinafară cu ceaiul de muşeţel, gol ori amestecat cu acid boric, se fac spălături la ochii bolnavi, în urechile cu scurgere, la răni, bube, căci este un liniştitor şi un desinfectant în acelaşi timp.

In durerile de dinţi şi alte nevralgii, precum şi în întârzierea regulilor, se dă de 5 ori pe zi câte 1 gram de floare de muşeţel uscată, pisată şi amestecată cu zahăr.

Din florile de muşeţel se scoate un uleiu cu care tragem pe bolnavii de reumatism.

MUŞTARUL. Sământa de muştar râjnită sau pisată chiar atunci, este foarte folositoare în tot soiul de împrejurări, dar mai ales la răceli şi junghiuri. Cu făina de muştar proaspăt (căci veche se trezeşte), se fac oblojeli, cataplasme, cu apă rece sau caldă, oblojeli cari se pun pe piept, sau pe spate, sau în coastă, acolo unde pe bolnav îl ţine junghiul. Alteori oblojeala se face de mălai, ori de făină de in şi numai se presară pe o parte cu făină de muştar, trecem o cârpă subţire pe deasupra şi numai după aceea o lipim cu partea muştarului pe junghiu. Baia de muştar se face celor răciţi, cu tuse, copiilor cu bronhopneumonie, celor leşinaţi, etc. Se iau 200—300 grame muştar şi se plămădesc într'o strachină cu apă rece. Când începe să înţepe la ochi o răsturnăm în baia caldă, peste bolnav. Cu făina de muştar putem face băi de picioare celor răciţi, ca să tragem răceala dela cap şi gât. Oblojeală cu muştar punem la ceafa femeilor cărora li se opreşte regula şi au dureri de cap. Punem muştar la tălpile celor ce au congestie cerebrală, sau li s'a rupt o vână în creer (apoplexie). Sau le înfăşurăm picioarele până sus la pulpe cu cârpe înmuiate în apă fierbinte cu muştar şi apoi acoperim cu alte cârpe uscate. Celor ce au damblagit de asemenea le punem des muştar pe mâini şi pe picioare.

Grija e să nu lăsăm prea mult muştarul pe locul unde l-am pus ca să nu ardă şi să facă băşici pe piele. Un muştar proaspăt şi tare nu se ţine mai mult de 20 minute, iar la copii 10 minute.

Făina de muştar topită în apă caldă (apă de muştar) se dă să bea celor otrăviţi ca să-i facem să verse. Orice gospodar poate cultiva muştar în grădina sa ca să aibă ori când sământa în casă.



Mutătoare.

MUTĂTOAREA creşte prin păduri, prin vii, pe garduri, căţărându-se ca un curpen cu ajutorul cârceilor. Tulpina aspră se urcă până la 3 metri, foile mari scobite, păroase, cu o codiţă lungă, florile albe-gălbui, cu vinişoare verzi aşezate în buchete pe o lungă codiţă, fructele boabe mici roşii, cu suc vâscos. Rădăcina e groasă, în chip de fus, sau chiar rămuroasă, albă, cu miros urît şi greu. Altădată se da ceaiul de rădăcină ca purgativ. E bine să nu se întrebuinţeze fiind otrăvitoare.

N

NALBA MARE se întrebuinţează toată, rădăcină, foi şi flori, cari conţin un soi de mucilaj, bun pentru potolirea tusei şi răguşelii. Se face ceai din 20 grame nalbă la 1 litru apă, câteva ceşti pe zi. Pe dinafară se dă ca gargară, fiertură de 10 grame rădăcină de nalbă şi 1 cap de mac la 150 grame apă, în gâlci, dureri de gât. Cu nalbă mare se fac cataplasme ce se pun pe umflături, sânuri cu cârtiţe, uime, buboae. Ceaiul de flori este purgativ.



Nalba mare.

Rădăcina se sapă în toamnă. Nalba mare se cultivă în alte ţări anume pentru negoţ, în chipul în care am arătat că se cultivă şi anghelica. Rădăcina de nalbă e albă, cărnoasă şi dulce la gust. După ce au fost scoase din pământ rădăcinile de nalbă

mare, trebue spălate, apoi despicate şi curăţate de pieliţa care le acopere răzuindu-le cu o custură.

In urmă se înşiră pe aţă şi se pun la uscat, afară. Când rădăcinile sunt prea cărnoase, prea pline de piftia lipicioasă care le face bunătatea şi leacul, atunci, ca să nu se scurgă şi să se piardă acest leac din ele, rădăcinile după ce se spintecă, se usucă încet la un cuptor, aşa cum s'ar usca prunele pe lojniţă.

Rădăcina de nalbă mare are mari puteri lecuitoare peste tot unde e o aprindere, o inflamaţie şi o iritaţie, a trupului nostru.

Pe dinăuntru ceaiul e bun în răceală, în durerile de gât cu răguşeală şi mai ales în tuse, pe care o uşurează şi o înmoae.

Dar nalba e tot aşa de bună în boalele de băşica udului şi în scurgerile udului, cu usturimi. Se fac ceaiuri din 20 grame de rădăcină de nalbă mare la 1 litru apă, câteva ceşti pe zi. Pe lângă rădăcina de nalbă în ceaiul de tuse se mai poate fierbe şi sământă de gutui, roşcove şi smochine. Pe dinafară se întrebuinţează fiertura de rădăcină din 60 grame la 1 litru apă în comprese peste părţile umflate şi dureroase, peste gâlcile dela gât. Cu apa aceasta se pot face spălături bolnavilor cari au dureri şi aprinderi la şezut, trânji umflaţi, sau se pot face clisme celor încuiaţi. Făina de rădăcină de nalbă uscată şi pisată e bună pentru a ajuta ieşirea afară la cei încuiaţi — cu ea se pot face cataplasme cari se pun pe brâncă, baboane, spurcăciuni, uime, etc.

NAPUL. Ceaiul de nap din 10 grame la 1 litru apă este bun pentru potolirea tusei.

NĂPRASNICA, (geranium robertianum, închegătoare), buruiană cu miros greu, frunzele ca o palmă cu degete. Fiertură de năprasnică se dă ca gargară în angină şi spălături la femeile ce au scurgeri urîte.

NĂSTUREL. Vezi creson.

NĂVALNICUL, scolopendrium vulg., (limba cerbului) este o plantă de munte, cu foile mari şi lucitoare şi rădăcina mică. Ceaiul din 10 grame la 1 litru apă, câteva ceşti pe zi se dă în boalele de splină şi ficat, în boalele băşicii udului şi în tusea învechită.

Năvalnicul e o buruiană descântată. Fetele mari o poartă în sân, ca să dea năvală peţitorii la casa lor.

NEMŢOAICE, călţunaşi, lupidragi, condurul doamnei (tropaeolum majus), plantă agăţătoare, semănată de frumuseţe prin grădini, frunzele late, flori mari galbene roşiatice, cu un pinten drept. Se întrebuinţează sucul pentru vindecarea tusei învechite: 30 grame pe zi. Următoarea plămadă e bună pentru a opri căderea părului şi a ajuta la creştere: se tae mărunt 100 grame foi şi seminţe proaspete de nemţoaice, 100 grame foi proaspete de urzici şi 100 grame de merişor turcesc (cimşir) şi se plămădesc 15 zile în spirt tare curat. Cu ea se freacă pielea capului la rădăcina părului, cu o periuţă.

NISIPUL. Nisipul râurilor este, ca şi huma, un leac încărcat de radioactivitate şi de electricitate. Pe plaviile de nisip arse de soare se fac vara băile de lumină şi soare atât la mare, cât şi pe ţărmurile celorlalte ape. Nisipul bă-

tut de soare poate alina durerile și umflarea încheeturilor cu reumatism.

Pentru asta se fac niște perinițe de nisip cu sare, care se înfierbântă pe plită și apoi se pun pe părțile cu reumatism, înfășurând totul cu blănițe și legând cu feșe, ca să stea căldura toată noaptea.

NOMOL. Nomolul din anume lacuri și bălți cum e Lacul-Sărat, Techirghiol, Budachi, Amara, Movila Miresei, Sovata, Dorna și multe alte localități de băi cunoscute ori necunoscute, e bun pentru tămăduirea reumatismului învechit, durerilor în încheeturi, durerilor de picioare (sciatică), durerilor de șale (lumbago), boale de mitră și durere la femei, etc. Nomolul se poate aduce acasă și-l folosim turnându-l în baia de apă sărată cu pucioasă (ficat de sulf) sau în baia de apă curată. La nevoe o ladă sau o albie în care ne scăldăm (vezi băi). Cu nomol încălzit și pus între două cârpe se fac oblojeli pe încheeturile umflate, pe pântece la femeile cu boale de mitră, pe părțile cu junghiuri și dureri. Cele mai bune băi sunt însă chiar acolo unde se găsește nomolul tămăduitor.

NOPTICOASĂ (mirodenie, vioară de noapte), hesperis matronalis, cu tulpina rotundă, păroasă, rămuroasă, foile cu vârful ca o lance, dințate, florile mari albe sau liliachii, frumos mirositoare, cu patru petale, crește prin tufișuri și pe marginea pădurilor. Ceaiul de foi se dă în piatră la rinichi, la ficat, în reumatism, gută, boale de piele.

NUCȘOARA este sămânța unei plante din țările calde. Se întrebuințează plămădită în țuică pentru alinarea durerilor de stomac și aducerea poftei de mâncare.

NUCUL. Ceaiul de foi din 20 grame la 1 litru, câteva cești pe zi se dă în scrofule și slăbiciune. Fiertura din 50 grame foi la 1 litru apă se întrebuințează ca spălătură în poala albă și alte scurgeri la femei, și ca gargară în gâlci. Băile calde de foi de nuc și sare, câteodată și iod, sunt bune pentru copiii slabi, cu scrofule. Se fierb câteva zeci de kilograme de foi într'o căldare i se adaogă 5 kilograme sare neagră. Fiertura cu foi cu tot se răstoarnă într'o albie, ori o putinică unde intră bolnavul, așa ca să fie acoperit de apă până la gât. Apa să nu fie prea fierbinte. Aici stă la început 10 și 15 minute, apoi după câteva băi stă o jumătate de oră. A doua zi poate fi folosită aceeași apă, înfierbântată din nou. Se fac 20—30 băi, vara, în șir.

Din muguri de nuc și din coji verzi de nucă se face, fie cu zahăr, fie cu miere, un fel de dulceață, care se dă ca leac în lipsa de poftă de mâncare, slăbiciuni la stomac, scrofule, limfatism cu gâlci și boale de rinichi. Uleiul scos din nuci este nu numai hrană, ci și un leac împotriva viermilor din mațe. Nuca e o fructă pe care o pot mânca și bolnavii cu boala zahărului (diabet).

NUFĂRUL ALB. Fiertura de rădăcină e folosită pentru spălături la femei cu poală albă. Ceaiul de flori și rădăcina, câteva cești, din 10 grame la 1 litru apă ar fi liniștitor, în nesomn și pentru potolirea simțurilor, celor ce pierd sămânța noaptea în somn (poluții), precum și la femeile cu simțurile aprinse.

O

OBLIGEANA, spetează, pestriță, trestie mirositoare (acorus calamus), un fel de trestie ce crește pe marginea apelor, bălților și râurilor. Rădăcina cu gust acru-amar, are un miros plăcut și se întrebuințează în medicină. Se culege sau primăvara sau toamna târziu și, după ce se spală, se usucă bine în cuptor. Ceaiul de rădăcină de obligeană este bun pentru scosul răcelei din trup. Amestecată cu puțin pelin, rădăcina de obligeană e bună în dropică și umflături și în boalele de rinichi. Dar ceaiul de rădăcină e mai ales întrebuințat pentru aducerea poftei de mâncare și întărirea stomacului slab. Din rădăcină se scoate o tinctură prin plămădire în spirt tare, din care se iau zece până la douăzeci de picături în boalele de stomac, amețeli, leșin. Cu această rădăcină se face un uleiu bun pentru a face să crească părul.

OBLOJEALĂ. Vezi cataplasmă.

OCHI DE RAC. Ca și cojile de ouă, pulberea de oase și cretă, ochii de rac au în ei var mult, calcium cum spunem în medicină, lecuitor al ofticii și mare întăritor al trupului. Se pot da ochi de rac copiilor slabi, cu oase moi,

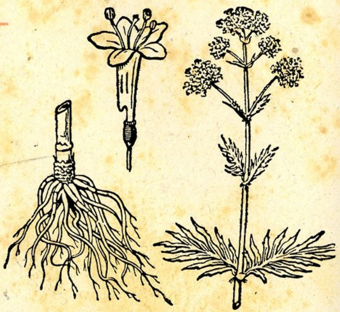
tinerilor sleiți și amenințați de oftică, femeilor însărcinate, bolnavilor cu oase rupte, etc., adică pretutindeni, unde medicul ar scri glicerofosfat de luat dela farmacie.

ODIHNA, șederea fie în pat, fie pe un scaun, este trebuitoare în mai toate boalele. De cele molipsitoare, cu fierbințeli mari, nu mai vorbim, căci bolnavul, doborît, zace la pat. Dar chiar în alte boale, ca cele de nervi (neurastenie), cele de oase (oftică la oase), în oftica la plămâni, măcar numai bănuită, în lipsa de sânge (anemie), în boalele de inimă cu umflătură, de rinichi cu albumină, șederea și odihna este un leac aproape tot așa de bun ca și o doctorie. Oftica nu are decât patru mari leacuri: șederea, mâncarea, aer curat și soare. Odihna se face fie în pat, desbrăcat, cu geamurile deschise, fie afară, îmbrăcat, pe un scaun sau un pat, căci în totdeauna cura de odihnă trebue să se unească cu cea de aer curat și de mâncare.

ODOGACI, coaja unor copaci ce cresc în țările calde, coajă de coloare albă cenușie pe dinafară, galbenă închisă, pe dinăuntru, gust acru și amar, arde cu miros aromatic. Se face ceai din 10 grame la 1 litru apă sau praf de coajă 1 până la 3 grame, pentru scoaterea limbricilor, împotriva vătămăturilor, pentru aducerea laptelui la femei, împotriva tusei, a diareei și a frigurilor (vezi și săpunărița).

ODOLEANUL. O altă plantă cu rădăcina de leac e odoleanul, valeriana officinalis, năvalnicul, iarba pisicii cum îi zic Francezii, o buruiană foarte mult folosită în medicină. Crește în pădurile umede unde o caută fetele ca fiind bună de dragoste.

Este o plantă de munte cu o tulpină înaltă cu găuri și florile albe sau roșietice. Rădăcina, care după ce se usucă, dobândește un miros tare, e bună pentru toate boalele de nervi, nesomn, neliniște, epilepsie, dureri de cap, tremurături, diaree. Din ea se scoate Valeriana.



Odolean.

Rădăcina uscată e bună să se plămădească 12 ceasuri, 10 grame la 1 pahar cu apă.

Rădăcina de odolean se întrebuințează ca leac pentru potolirea nervilor, mai ales la femei, pentru liniștirea bătăilor inimii, pentru aducerea somnului, pentru alinarea durerilor și turburărilor de cari sufăr unele femei la menstruație, cum sunt neliniștea, tremuratul, nodul în gât, plânsul fără voie.

Odoleanul se întrebuințează în chip de fiertură de rădăcină, 8 până la 15 grame la 1 litru apă, din care se beau câteva cești pe zi sau chiar toată. Dar cum leacul are un gust foarte rău și un miros nespus de urît, se poate lua mai bine praf de rădăcină de odolean 1 până la 3 grame pe zi, adică 3 vârfuri de cuțit de praf, amestecate în miere, în dulceață, sau în foiță de țigară. Odoleanul se mai poate încerca la bolnavii cu ducă-se pe pustii, boala copiilor sau

epilepsia, apoi la bolnavii cu friguri și la cei cu viermi în mațe.

OMEAG, aconitum napellus, plantă otrăvitoare, cu rădăcina cărnoasă, în chip de napi, florile albastre, în formă de coif, crește prin pădurile din munți. E bine să nu se întrebuințeze niciun leac care are în el omeag.



Omeag.

OPIUM se scoate din capetele de mac. Este un leac care alină durerile, însă e foarte otrăvitor. Dela farmacii nu se dă decât cu rețeta medicului. In casă poate să se găsească sub forma de tinctură antiholerină sau Picăturile lui Davila. Un om mare poate lua de 3 ori pe zi câte 10, 15 picături la o lingură cu apă pentru alinarea durerilor de pântece și vărsăturilor. La copiii mici nu se dă de loc opium.

OPOTERAPIE. Opoterapie este lecuirea unei boale pricinuită de o ghindură ori o măruntae bolnavă în trupul nostru, lecuire cu ajutorul unei măruntăi sănătoase dela vită (vezi bun de vacă, inimă, ficat, stomac, creer, fudulii, momițe).

OREZUL este leacul bolnavilor de urdinare, mai ales la copii. Apa de orez se face fierbând o mână de orez la

50 grame apă. Din ea se dă copiilor cu lingurița la jumătate de ceas, după ce mai întâi le-am dat rețină și au ieșit afară. A doua zi, dacă copilul merge bine, îi dăm orezul fiert și terciuit în apă trecut prin sită (pireu de orez). A treia zi îl aducem pe bolnav la orez cu apă și lapte, până ce-l trecem la mâncare. Orezul pisat și cernut de 3 ori prin sita subțire, dă pudra de orez, bună de presărat pe pielea cu roșeață, mâncărime, opăreli și bube, mai ales la copii.

In diareele copiilor dăm de multe ori zeama de supă de cereale gata făcută, din care luăm 200 grame și fierbem în ea o linguriță ori două de orez pisat timp de 15—20 minute, făcând un fel de păpiță, cu care trecem dela supa curată de cereale la alte mâncări mai grele.

ORZUL. Ceaiul de orz fără pleavă din 20 grame la 1 litru apă este un leac bun în boalele de rinichi, cu piatră și nisip și în boalele bășicii. Tot cu acest ceai se face gargară în gâlci, gurare, bube în gură, etc.

Din orzul fără pleavă, prăjit pe o tablă în cuptor și râjnit ori pisat bine, apoi cernut prin sita de mătase se face o făină din care se prepară o cafea foarte bună, cafeaua de orz, punând 2 lingurițe la o ceașcă de apă cu zahăr, ce se poate da și copiilor mici (vezi ovăzul).

ORZUL INCOLȚIT (malțul). Orzul ușor dat în colț și oprit din încolțire se pune la uscat și apoi se sfărâmă în piuă. Când vrem să-l folosim, îl amestecăm cu zahăr și îl dăm la masă bolnavilor. E un leac foarte bun pentru întărire și aducere de puteri, cât și pentru ajutarea mistuirii. Se dă copiilor cu dureri de pântece, bătrânilor, celor sculați din boală, celor cu nervii slăbiți (neurastenie), femei-

lor însărcinate și celor care lăptează. Se poate lua 1 până la 2 linguri pe zi.

OSUL IEPURELUI, ononis hircina, dârmotin, sudoarea calului, sălășitoare, o plantă cu miros greu, tulpina dreaptă, frunzele cu trei foi păroase, florile roze, câte 2 la subțioara frunzelor, fructul o păstae. Crește prin pășuni, fânețe. Rădăcina este așa de tare că oprește câteodată plugul în loc, de unde numele de osul iepurelui. Această rădăcină este un bun leac al dropicii și al opririi urinei, al boalelor de bășică, 20 grame rădăcină la 1 litru apă, se fierbe până rămân 750 grame și se bea în 24 ore. Se face o cură mai multe zile.


Osul iepurelui.

OȚETUL de vin este foarte folositor în toate boalele cu fierbințeli, fie curat, fie tăiat cu apă. Cu o cârpă înmuiată în oțet, ștergem bolnavul cu fierbințeală, de multe ori, zi și noapte, peste tot corpul, cârpe cu oțet rece îi punem necontenit pe inimă și frunte. Când femeile au pierderi mari de sânge la regulă, le punem comprese mari de oțet rece pe pântece. Pentru dureri de pântece și urdinare se pun oblojeli cu izmă și oțet cald pe pânteec, mai ales la copii. Plămădit cu camfor, 2 grame camfor la 100 grame oțet, este bun pentru tras bolnavii răciți și cu dureri în oase. Oțetul mai ales cu camfor sau oțetul aromatic este bun împotriva mâncărimilor de piele (eritem, urticaria) cu bășici și roșeață, mai ales cele ce ies după ce omul a mâncat pește, raci, fragi.

Oțetul de trandafir și oțetul aromatic au aceleași întrebuințări. Ca mâncare oțetul e oprit celor ce sufăr de arsuri și dureri în capul pieptului, cu jărăgai și foc pe gât. Prea mult oțet strică stomacul. Mai ales oțetul de esență e foarte vătămător, căci uneori e făcut cu otrăvuri.

Cel mai bun e oțetul de vin, apoi cel de prune și cel de mere ori pere sălbatice.

OUL este nu numai hrană, ci și un medicament. Cu albușul se face apa albuminoasă: se bat două albușuri la 50 grame apă rece. Din ea dăm cu lingurița din ceas în ceas sau și mai des, copiilor mici cu urdinare. Tot apă albuminoasă dăm și celor otrăviți cu săruri de mercur, mai ales săricică, punând în apă multe albușuri. Gălbenușul este foarte bogat în substanțe hrănitoare. Câteva gălbenușuri, bătute cu zahăr și puse în lapte se dau celor slăbiți, cu boale de nervi, cu boale de gât (laringită), ofticoșilor, anemicilor. Pe dinafară cu albuș de ou se unge pielea cu mâncărime, lăsând să se usuce albușul pe piele.

Oul, carnea, laptele și pâinea sunt leacurile pelagrei (jupuelei). In răceală cu răgușală și tuse dăm bolnavilor ou amestecat cu zahăr, bătute cu lapte cald. De multe ori ouăle însă pricinuesc, mai ales copiilor mici, turburări de mistuire și mâncărime de piele cu bubulițe pe trup. De obiceiu nu se dă ou copilului înainte de a împlini 10 luni sau chiar 1 an.

Cu gălbenușul de ou se freacă și se spală părul capului, când părul e uscat cu mătreață și începe să cadă.

Coji de ou uscate și pisate se dau bolnavilor de oftică, celor sleiți și mai ales copiilor cu oase moi, cu bube la oase, câteva vârfuri de cuțit amestecate în mâncare.

OVĂZUL, în chip de ceai din 20 grame la 1 litru apă, este întăritor pentru copii și bătrâni. Se mai dă în piatra și nisipul la rinichi și bășică și în gută. Cu boabe de orz, ovăz, secară, grâu și orez, din fiecare câte 20 grame (o lingură) la un litru apă și puțină sare, se face supa de cereale. Se fierb toate la un loc timp de 6 ceasuri, zeama se strecoară și se dă bolnavilor, mai ales copiilor cu urdinare, câte 100, 200 grame odată (o farfurie). Se poate pune în această supă zahăr, sau lămâe, sau se poate îngroșa cu făină de orez. Din amestecul de făină de orez, ovăz, orz, grâu și secară, se face o mâncare pentru copii mici de înțărcat. Se fierbe o lingură din aceste făini amestecate cu 100 grame lapte și puțin zahăr, mestecându-se mereu cu lingurița ca să nu se lipească, nici să se facă cocoloașe; după 10, 15 minute de fiert se ia dela foc și se dă caldă copilului. La început se înlocuește un singur supt pe zi cu o mâncare de aceasta. Dacă copilului îi priește, peste 2 săptămâni i se dau două mâncări, înlocuind două supturi. Făinurile acestea se fac în casă astfel: se spală grâul, orzul, ovăzul, secara, orezul. Ovăzul mai întâi se curăță de pleavă pisându-l în piuă, frecându-l în mâini și vânturându-l. Apoi boabele se pun, de fiecare fel aparte, pe o tavă și se coc ușor, se prăjesc în cuptorul mașinei de bucate, până ce se rumenesc, însă să nu se înegrească, nici să se ardă. Apoi se ia din fiecare fel de boabă părți egale, de pildă câte 200 grame, se pisează bine în piuliță, sau se râjnesc amestecate împreună, făina se cerne de 2—3 ori prin site din ce în ce mai subțiri și se pun la păstrare în cutii de fier bine închise și la uscăciune. Pentru copii slabi și rachitici se poate adăoga un vârf de cuțit de glicerofosfat de calciu sau coajă de ou pisat.

fulgi de ovăz

P

PAPARA este nu numai o mâncare bună, dar și un leac pentru pruncii slabi și piperniciți. Papara se face cu bucăți de pâine uscată, fierte în lapte dulce cu puțină sare, până se terciuesc bine, ca papară. Uneori se pune și ou. Această mâncare se poate da copiilor dela 8 luni în sus sau către vremea înțărcatului (vezi laptele și vezi oul).

PANSAMENT se numește orice îngrijire care se dă unei răni, unei plăgi, unei tăeturi ori lovituri. Cine face un pansament trebue întâi să se spele foarte bine pe mâini, peste care apoi toarnă spirt alb curat. Pansamentul este uscat, când rana numai se spală și se unge cu tinctură de iod ori spirt și peste ea se pune un tifon ori o cârpă sterilizată (adică fiartă mai înainte și ținută curată), pe deasupra căreia trecem o fașă ca să nu cadă. Pansamentul este umed, când peste rană, ori locul cu lovitură, punem o cârpă înmuiată în doctorii, spirt, sublimat, acid boric, etc.

E bine ca în casă să se afle totdeauna la îndemână cârpe fierte bine împăturite, ținute într'o cutie de fier la care nu se umblă decât la nevoie, și feși de asemenea curate.

PANSEAUA SĂLBATICĂ; se folosește în tuse ceaiul din 60 grame floare la 1 litru apă. Se face un sirop plă-

mădind timp de șease ceasuri 40 grame flori în 500 grame apă, apoi se strecoară și se adaogă 900 grame zahăr, pe foc încet. Doză 2 până la 4 lingurițe pe zi. Se mai întrebuințează ceaiul la copii în tuse. In doză mare e purgativ. Pe dinafară se spală cu el bubele dulci și spurcăciunile.

PAPAROANELE sunt florile uscate ale macului roșu de câmp. Ceaiul de paparoane este liniștitor al tusei. Cu el se poate face gargară în anghinele cu dureri mari de gât. Multă lume dă ceai de paparoane copiilor cu pojar și scarlatină, crezând că paparoanele fac să iasă pojarul mai bine și mai repede și să nu cadă la inimă. Asta nu e adevărat. Ceaiul de paparoane nu face decât să aline în chip mincinos tusea cu care începe pojarul. Ceaiul de paparoane poate fi deadreptul otrăvitor pentru copiii mici, prin opiul pe care-l conține, paparoanele fiind flori de mac.


Paracherniță.

PARACHERNIȚA, parietaria off. (grâul potârnichilor), este o plantă păroasă, cu tulpina dreaptă, frunzele ovale, florile mici verzui. Câteva cești de ceai din 20 grame plantă la 1 litru apă, se dau în boalele de rinichi ca să mărim urinarea .Se fac și oblojeli ce se pun pe pântece în boalele și inflamațiile bășicii udului.

PARPIAN antennaria dioica (talpa mâței), mică buruiană pâsloasă, crește prin locuri sterpe și pășuni. Din flori se face ceai, bun pentru tuse și răgușeală.

PĂCURA. Păcura e un leac prea slab şi neînsemnat, ca să fie folosit de om. Mulţi ung cu păcură rănile şi bubele; dar avem alte atâtea leacuri mult mai bune, chiar pentru vită. Nici la reumatism păcura nu e folositoare.

PĂDUCEL, crataegus, gherghin, copăcelul spinos ce creşte prin crânguri, mărăcinişuri, cu florile albe-roze, frunzele fără dinţi, fructul cu o singură sământă. Ceaiul de boabe 30 grame la 1 litru apă se dă în diaree şi mai ales în piatră la rinichi. Ceaiul de flori se dă ca liniştitor al bătăilor de inimă, în boalele nervoase şi arterioscleroză, nesomn, neastâmpăr, 2—3 linguriţe de flori la o ceaşcă de apă, câteva ceşti pe zi.

PĂPĂDIA, ceaiul de foi sau de rădăcină din 30 grame la 1 litru apă, câteva ceşti pe zi, se dă în bolile de piele, umflarea ficatului, piatră la rinichi şi băşica fierii. Fiertura de flori se întrebuinţează pentru petele de pe obraz: un pumn de flori fierte câteva ceasuri la un litru de apă, strecurată prin tulpan şi cu ea ne spălăm pe obraz seara şi dimineaţa. Rădăcina trebue culeasă toamna. Din ea se scoate prin strivire o zeamă, din care se beau 2 linguri pe zi în boalele de ficat, mai ales friguri de ficat.

Păpădia (Taraxacum) este un leac, câteodată destul de folositor. Din vechime se cunoşteau bunele însuşiri ale păpădiei, mai ales ca un leac ajutător în boalele ficatului. Păpădia ajută la mistuire şi mai ales ajută la mişcarea băşicii fierii şi la curgerea fierii din ficat în intestine.

Se întrebuinţează sucul, zeama rădăcinilor de păpădie culese în toamnă. Se poate bea una până la două linguri de această zeamă pe zi. Păpădia e folositoare tuturor celor ce sufăr de ficat, fie cu umflarea ficatului (congestie), fie cu piatră la băşica fierii şi cu îngroşarea băşicii fierii. Se pot întrebuinţa şi ceaiuri de foi de rădăcină de păpădie, 30 grame la 1 litru apă, ca leac curăţitor al sângelui şi aducător de urină.

PĂTLAGINA, ca şi foaia de varză, lecueşte în adevăr bubele vechi, ulcerele varicoase. In lipsă de acid boric sau de alte doctorii (tinctură de iod), se pot întrebuinţa foi curate, pălite uşor la foc, cari se pun pe rănile ce nu voesc să se vindece, pe bubele dulci, buboae şi pustule cu puroi.

Cu zeama stoarsă din frunze crude de pătlagină se opreşte sângele din răni şi se vindecă rănile vechi, mai ales dela picioare. Uleiul făcut cu pătlagină alină mâncărimile de piele şi toate iritaţiile pielei.

Pe dinăuntru ceaiul de pătlagină îndulcit cu miere e bun pentru vindecarea tusei, răguşelii, iritaţiei gâtului şi trânjilor. Ceaiul de pătlagină, amestecat cu ţintaură, cu mierea ursului şi cu jaleş, este curăţitor de sânge. Dacă punem şi pelin este bun pentru mistuire şi alină boalele de stomac, de băşica udului şi alte tulburări ale urinării. Se face un suc de pătlagină crudă şi stoarsă, care băut cu lapte, două, trei linguriţe pe zi, are aceleaşi urmări.

Cataplasma şi fiertura de foi de pătlagină se folosesc pentru îngrijirea bubelor, eczemelor şi plăgilor vechi, cu puroi.

PĂPĂLĂU (cireaşa ovreilor, buruiană de abubă), o buruiană cu tulpina rămurată chiar de jos, frunzele cu codiţa lungă, aşezate câte două, două, florile albe-gălbui, aple-

cate în jos, la subţioara frunzelor, fructul o boabă roşie ca o cireaşă, închisă într'o băşică roşie, umflată ca un balon. Creşte prin păduri, tufişuri, livezi, Iunie-Iulie. Boabele aduc urinare multă. Din ele se face un leac fierbând 5 minute la 1 litru apă, 30 grame de boabe de păpălău. Băutura e folositoare în toate boalele cu urinare puţină şi mai ales în nisipul la rinichi, în gută şi reumatism cu înţepeneala încheeturilor. Păpălăul e bun şi pentru alinarea durerilor de măsele, şi pe dinafară pentru spălături, oblojeli, etc.



Păpălău.

PĂSTURA este plămada aceea negricioasă, cleiul, cu care albinele astupă crăpăturile din ştiubei, lipesc fagurii de copac şi de rame, şi micşorează gaura urdinişului iarna. Apicultorii o numesc **propolis.** Păstura e bună pentru vindecat rănile şi bubele. Se ia păstură, se încălzeşte puţin şi se aplică pe rană.

PĂTLĂGICA ROŞIE (vezi legume).

PĂTLĂGICA VÂNĂTĂ (vezi legume).

PĂTRUNJEL. Ceaiul de foi din 10 grame la 1 litru apă şi fiertura de rădăcină se dă pentru bolile de stomac şi ca să aducă regula la femei. Pentru aducerea regulei trebue însă luat zilnic 100 grame zeamă proaspătă de rădăcină de pătrunjel pisată şi stoarsă. Leacul numit apiol, care se vinde în farmacii şi se ia pentru pornirea menstruaţiei, e scos din pătrunjel.

PÂINEA. Pâinea de grâu este leacul pelagrei. Bolnavul trebue să se lase de mămăligă. Oamenii ar trebui să cultive mai mult grâu şi secară, măcar pentru casă, iar pe lângă nici o gospodărie să nu lipsească un cuptor pentru făcut pâine, cum se vede în Ardeal. In alte ţări înaintate, porumbul şi mălaiul se dau numai vitelor. Oamenii mănâncă pâine, fie numai de grâu, fie amestecată cu secară ori cartofi. Vecinii râd de noi poreclindu-ne mămăligari. Adevărul e că pâinea e mai hrănitoare şi mai sănătoasă ca mămăliga, care, făcută din mălai încins, ori scos din porumb necopt, aduce pelagra.

Pâinea e şi mai economicoasă. Faci odată un cuptor şi-ţi ajunge o săptămână.

PÂNZA DE PAIANJEN pe care multă lume o foloseşte ca leac pentru opritul sângelui în răni şi plăgi, e deadreptul primejdioasă. Sângele se opreşte nu cu pânză de paianjen murdară şi plină de praf, ci cu o pânză sau un tifon curat (vezi faşă).

PECETIA LUI SOLOMON, rădăcina se întrebuinţează pe dinafară pentru buboae şi sugiuri. Se fierbe rădăcina cu untură de porc şi se face o alifie, o oblojeală, cu care înfăşurăm degetul cu sugiu. Buruiana e otrăvitoare pe dinăuntru.

PELINUL. Se întrebuinţează foile, culese vara. Pelinul ar fi un întăritor şi aţâţător al poftei de mâncare, ar scoate viermii din maţe şi ar ajuta la venirea regulei femeeşti. Ceaiul se face din 5 grame la 1 litru apă, mai multe ceşti pe zi. Iată o fiertură care aduce regula, însă bine

înţeles nu la femeile cari au rămas însărcinate, ci numai acolo unde regula s'a oprit din alte boale, ori a întârziat. Şofran 0,20 grame (a cincea parte dintr'un gram, cam 2—3 fire mai lungi), foi de pelin 0,30 centigrame, pelinăriţă 0,50 centigrame şi foi de melisă 2 grame. Vinul de pelin se face cu 30 grame foi, spirt alb 60 grame, vin alb 1 litru, se plămădeşte 10 zile şi apoi se strecoară; un păhărel pe zi celor cu friguri, fără poftă de mâncare, la cei cu dropică. Ceaiul de pelin e bun pe dinafară pentru spălarea rănilor şi bubelor. Pelinul scoate şi limbricii. La omul mare 2 sau 3 grame de foi de pelin în magiun de prune, dimineaţa, câteva zile dearândul. La copii un ceai făcut din vetrice 5 grame, muşeţel 5 grame, pelin 5 grame şi limbricariţă (semen contra) 5 grame, toate opărite cu apă în clocote, o jumătate de litru şi lăsate acolo în vas 12 ceasuri. Apoi se strecoară, se adaogă zahăr 800 grame, sau miere şi se strecoară. Câteva ceşti pe zi.

Se face un ulei de pelin plămădit în untdelemn timp de 45 de zile flori abia îmbobocite de pelin. Se ia de trei ori pe zi câte 10 picături în boalele de stomac, de ficat, viermi în maţe. Tinctura de pelin se face plămădind flori în spirt curat, din care se iau 30—40 picături pe zi. Pelinul se poate lua şi în chip de praf de foi şi flori uscate pe un vârf de cuţit, la masă, de către cei bolnavi de ficat, de stomac şi debili. Cu fiertura tare de pelin se fac clisme copiilor cari au viermi în şezut. Cu ceai slab se spală ochii bolnavi.

PELINARIŢA (pelinul negru), plantă mai înaltă ca pelinul, până la 1 metru. Foile se întrebuinţează ca şi ale pelinului în friguri, sorocuri întârziate la femee, epilepsie (boala copiilor), ceaiuri din 10 grame la 1 litru apă.

idősrak

PEPENELE. Pepenele nu e leac. Este bun însă pentru cei ce nu prea urinează, căci pricinueşte urinare multă. Cei cu sângele gros şi încărcat, pot mânca mult pepene, căci spală organismul.

PERMANGANATUL DE POTASIU, mici ace sticloase, tari, de coloare neagră-violetă. Pus în apă, o colorează în stânjiniu închis. E un desinfectant puternic. Se întrebuinţează 1 gram la 1 litru apă, dar se poate face şi mai slab, 1 gram la 3 sau chiar 5 litri apă caldă. Cu el se fac tot soiul de spălături: sculament (blenoragie), poală albă în scurgeri la femei, răni, tăieturi, bube, gangrene, dalac, ochi bolnavi şi cu puroi, urechile cu scurgeri. Tot cu el se face gargară pentru gâlci şi bube în gură, gingii. Permanganatul este bun pentru desinfectarea puţurilor şi fântânilor mai ales în timpul molimelor de tifos, dizenterie, holeră, etc.

Pentru aceasta scoatem din puţ şi svârlim cât mai multă apă ca să avem cât mai puţină de desinfectat, apoi aruncăm câte 20 grame permanganat de fiecare metru cub de apă ce a mai rămas. Se lasă aşa 2 ceasuri, amestecând din când în când cu găleata cufundată în puţ, apoi ori sleim, ori asvârlim câteva kilograme de cărbuni aprinşi, cari se lasă la fund. Tot cu permanganat însă mai tare 1 gram la 100 gr. apă vom încerca să potolim mâncărimea de piele. Peste o rană proaspătă putem presăra praf de permanganat care face o coajă la care nu mai umblăm şi sub care rana se vindecă. Cu apă de permanganat tare se arde rana făcută de muşcătura şerpilor, atât la om cât şi la vită. In rana stoarsă şi lărgită cu un cuţitaş ars în foc se toarnă adânc, apă de permanganat, sau se presară praf de permanganat.

Bolnavii de sculament (blenoragie) trebue să se arate întâi la medic, care să-i învețe cum să-și facă spălăturile cu permanganat pe canal și în bășică. Altfel, spălăturile făcute rău, pot fi stricătoare. Spălăturile se fac fie cu o pompă (injector), cumpărată dela farmacie, fie cu irigatorul și o canulă cu dublu curent, care trebue ținute foarte curate. Dar acum sculamentul se vindecă cu sulfamide.

PETROLUL, pe dinafară se folosește pentru uns capul și părul cu păduchi și lindeni și pentru râe. Se face un săpun: petrol și spirt curat, câte 25 grame, ceară 25 grame și săpun de Marsilia 50 grame, amestecate și topite la un loc. Cu petrol se unge pielea pe locul unde este junghiul sau nevralgia. Cu petrol facem deparazitarea celor plini de păduchi. Nu e bine să bem petrol (gaz), cum fac unii când au gâlci. Petrolul este otrăvitor în mare cantitate, chiar numai ungând pielea cu el (vezi țițeiul).

PIATRA ACRĂ se înfățișează în bucăți albe tari, acoperite cu o pulbere ca creta, cu gust acru (fac gura pungă). Se întrebuințează pe dinafară în boalele de gât și gură, gâlci, gurare (afte), umflarea gingiilor dureri de dinți. Se topesc 5 grame la 500 grame apă, iar dacă e vremea trandafirilor se fierbe mai întâi în apă o mână de flori de trandafiri. Cu ea facem apoi gargară sau o ținem în gură, cât de des. Cu piatră acră limpezim apa de băut tulbure și murdară, cum ar fi apa de râu. Se svârle în 10 litri apă 1 gram de piatră acră pisată și se bate bine apa cu o lopățică, apoi se lasă liniștită, până ce toată turbureala cade la fund. Baterea cu piatră acră însă nu desinfectează apa cum desinfectează permanganatul ori sarea de lămâe.

Cu piatră acră ușurăm durerea de măsele, băgând în gaura măselei câteva boabe de piatră acră, de câteva ori pe zi.

PIATRA IADULUI (nitrat de argint) este o substanță care arde și distruge carnea. Cu piatra iadului topită în apă se ating rănile urîte, ulcerile de pe gâtul mitrei la femei.
Piatra iadului se mai găsește la farmacii și în chipul unui creionaș pus în toc de lemn. Cu vârful acestui condei de piatra iadului, udat puțin în apă, se ating și se ard rănile, bubele, negii de pe piele și din carne.

PIATRA VÂNĂTĂ (sulfatul de cupru) se arată în chip de pietricele sau bulgări albaștri, ce se topesc în apă făcând-o albastră. Cu ea se stropesc viile.
Pe dinafară are câteva întrebuințări ca leac: cu bucățile de piatră vânătă ascuțite în vârf ca un condei se ating bubele din gură (aftele), ochii bolnavi de conjuctivită, rănile de sifilis răsuflat, etc. Cu apă de piatră vânătă (50 grame la 1 litru apă), se desinfectează urdinarea și ieșirea afară a bolnavilor de tifos, dizenterie (urdinare cu sânge). Apa de piatră vânătă se toarnă în vas peste murdării, sau pe pământ în locul unde s'au aruncat murdăriile, sau unde s'au dus bolnavii în poiană. Apa asta se aruncă și în privăți (umblători), pe podelele caselor, etc.
Cu apă făcută din 10 grame piatră vânătă la 1 litru apă se spală rănile vechi, ulcerele, plăgile. Se pot înmuia cârpe curate în această apă și acoperi rănile cu ele. Ca să curățim pereții unei odăi în cari au zăcut bolnavii de boli molipsitoare (oftică, scarlatină, tifos, etc.), topim piatră vânătă în varul cu care spoim odaia. Așa putem ucide și ploșnițele (stelnițele).

O apă şi mai slabă, 1 gram de piatră la 300 apă curată, se întrebuinţează pentru îngrijirea ochilor celor ce sufăr de conjuctivită.

Acestora li se pică dimineaţa şi seara câte 2 picături din această apă în fiecare ochiu. In sculament se foloseşte o apă făcută din 1 gram piatră la 1 litru apă sau şi mai slabă, din care se bagă pe canal, cu injectorul 250 grame. Insă păcatul este că această piatră vânătă, oricât de slabă ar fi tot irită, supără pieliţa de pe canal şi dă dureri şi umflături ale canalului pe unde urinăm. Femeilor lăhuze de asemenea li se pot face spălături cu 3 grame piatră la 1 litru apă fiartă. Se pot face alifii cu piatră vânătă, bune pentru bubele dulci: 0,20 centigrame (a cincea parte dintr'un gram) piatră vânătă, la 2 grame glicerolat de amidon (glicerină şi scrobeală albă).

In caz de otrăviri cu ciuperci şi cu alte otrăvuri se dă pe dinăuntru o apă făcută cu 0,10 centigrame, sau 0,20 centigrame piatră vânătă (a zecea sau a douăzecea parte dintr'un gram) la un pahar de apă, pe care o bea otrăvitul. E bine însă ca să fie chemat întâi medicul, care poate are un leac mai bun de dat.

PICĂTURILE LUI DAVILA. Vezi opium.

PICĂTURI CONTRA DURERII DE URECHI. Se fac numai cu reţetă la farmacie: Acid fenic 0,50 centigrame, cocaină 0,50 centigrame, glicerină 10 grame. Se toarnă 5 picături în ureche. Dacă urechea a spart şi curge, se spală întâiu cu apă cu tinctură de iod, sau cu permanganat, apoi se umple urechea cu apă oxigenată, lăsând apa în ureche câteva minute ca să fiarbă. In urmă se dă apa afară, se curăţă urechea cu vată şi apoi se toarnă picăturile.

PICĂTURI DE FIER. Vezi fier.

PICĂTURI PENTRU NAS, gomenol 1 gram, menthol 0,50 centigrame, oleu de vasilină 20 grame, din care se toarnă câte 5 picături în fiecare nară, în boalele molipsitoare, în guturaiuri, răceală. Se toarnă şi celor sănătoşi, mai ales copiilor în timpuri de molimă spre a-i feri de scarlatină, pojar, etc.

PICĂTURI DE OCHI. Vezi colir.

PICRIC ACID, apa de acid picric din 10 grame acid la 1000 grame apă, de culoare galbenă, se întrebuinţează pentru îngrijirea arsurilor pielei, fie că se unge pielea arsă, fie că se îmbibă cârpe în apa de acid picric, cu care se învălue partea arsă a trupului. Se schimbă odată pe zi.

PIERSICUL, ceaiul de flori din 20 grame la 1 litru apă se dă ca o curăţenie, mai ales la copii şi în tusea măgărească, 2—3 ceşti pe zi. Siropul se face plămădind timp de şease ceasuri 10 grame flori în 150 grame apă fiartă, apoi se strecoară şi în zeamă topim 250 grame zahăr pe foc uşor. Din acest sirop dăm 2 până la 3 linguriţe la sugaci. Oblojeli de flori de piersic se fac în mătrice, dureri de pântece (colici), etc.

PIPERUL în mare cantitate strică stomacul. El poate fi folosit pe dinafară, presărat pe o cârpă înmuiată în spirt ori ţuică şi pus pe partea unde îl ţine pe bolnav junghiul, în congestii, pneumonii, ca şi muştarul.

PIPERUL BĂLȚII. Vezi iarba iute.

PIRAMIDONUL, un praf alb, ce se dă pentru durerile de cap, durerile de mușchi, nevralgii, o jumătate de gram odată, de 2 ori pe zi. Se dă și în durerile de măsele, junghiuri, durerile de pântece, femeilor cu dureri mari la mentruație (regulă). Piramidon se dă și celor cu reumatism la încheeturi, 1 până la 3 grame pe zi, însă, numai cu învoirea medicului.

PIRUL. Ceaiul de rădăcină de pir din 30 grame la 1 litru apă se dă în boalele de rinichi, bășică, blenoragie, ca să mărească urinarea, în piatra la bășică, nisip și piatră la rinichi, piatră la ficat, gălbenare. Se iau 30 grame rădăcină și se fierb 1 minut în puțină apă care se asvârle, căci în ea a ieșit toată amărăciunea pirului. Apoi se strivește rădăcina astfel înmuiată și se fierbe cu 1250 grame apă până ce rămân numai 1000 grame. La sfârșit se adaogă și puțină lămâe și se bea într'o zi și o noapte.



Pir.

Rădăcinile de pir se recoltează toamna. Ele se smulg, se curăță de țărână și apoi se bat ca să lepede pielița ce le învelește și așa curățite se strâng mănunchiuri și se pun la uscat.

Pirul e folosit în toate boalele bășicii, în boalele rinichilor, mai ales când sunt pietre sau nisip la rinichi, în boalele de ficat, cu gălbenare și pietre la ficat. Pirul ar aduce urinare și ar liniști aprinderea rinichilor și a canalului udului, mai ales la bolnavii cu scurgeri.

PLASTURELE e de mai multe feluri: cel galben cu plumb, cel negru cu mercur (plasturele lui Vigo). Cea mai bună întrebuințare a celui de plumb și de mercur este să acoperim cu ele buboaele și furnicеii, să nu se mai întindă. Indată ce se ivește un buboi, mai ales la copil, îl ștergem cu spirt ori benzină și apoi îl acoperim cu o bucățică de plasture încălzit, tăiat ceva mai mare decât buboiul, așa ca să acopere și pielea de prin prejur. Punem atâtea plasture câte buboae sunt. Când sunt 2—3 la un loc le acoperim cu un singur petec de plastur. Cu chipul acesta, rufa nu se mai freacă de vârful bubei și puroiul nu se mai întinde. Odată pe zi schimbăm plasturele și curățăm cu benzină buboaele.

Plasturele de muștar (hârtie Rigolot) se pune pe junghiuri, nevralgii, pe piept, în tuse, udând partea presărată cu muștar și lipind'o pe piele, unde se ține 15—20 minute. Vezicătoarea e un plastur făcut cu gândăcei, ea nu se dă celor cu boale de rinichi.

PLOPUL. Alifia de muguri de plop e un leac pentru tămăduirea arsurilor, a inflamațiilor pielei, a ulcerilor, a trânjilor inflamați și a încheeturilor umflate și dureroase (gută). Se fierbe o parte de muguri de plop cu trei părți apă timp de 3 ceasuri. La zeama aceasta se mai adaogă două părți untură de porc și se ține la foc mocnit, până ce se îngroașă ca o alifie.

Tinctura se face plămădind 50 grame muguri de plop la 250 grame spirt tare de 90 grade, timp de 8 zile, în-

tr'o sticlă ţinută la căldură (după sobă). Această tinctură e bună contra durerilor de brâncă şi contra tusei, câte 15 picături de 3 ori pe zi în puţină apă. Tot cu tinctura de mugure de plop frecăm părţile cu lovituri, umflături, scrântituri. Ceaiul de muguri de plop uscaţi, 40 grame la un litru apă, din care se beau două ceşti pe zi e bun ca leac al reumatismului şi al opririi apei în trup cu umflarea picioarelor. Cărbunele de plop e bun pentru boalele de stomac (vezi cărbune).

PLUMBUL este otrăvitor. Chiar cei cari numai umblă cu plumbul multă vreme, se îmbolnăvesc, slăbesc, capătă tremurături, dureri în pântece. Aşa păţesc lucrătorii din fabricile cari topesc plumb, cei ce fac ţevi de plumb, turnătorii de litere, culegătorii din tipografii. Apa care stă multă vreme pe ţevi de plumb nu e bună de băut. (Vezi şi apa de plumb). Cu anume săruri de plumb se fac injecţii bolnavilor de cancer, însă fără nici un rezultat. Leacul otrăvirii cu plumb este cura de lapte. Bolnavul mănâncă mai ales lapte dulce, 1 până la 2 litri pe zi. Ca să-i apărăm de otrăvire cu plubul dăm lucrătorilor care umblă cu plumb să bea, acolo în fabrică, ½ până la un litru lapte dulce, care-i apără de otrăvire.

POAMELE TĂMĂDUITOARE. Dumnezeu în marea lui bunătate a pus, alături de boala strecurată de diavol, leacul vindecător...

Ca în nicio altă spiţărie mai bogată şi mai încărcată, nenumărate leacuri gustoase şi ispititoare ne îmbie din poamele grădinilor noastre.

O mulţime de boale şi turburări putem vindeca sau măcar alina cu bunătăţile tăinuite în fructele pomilor.

Fructele au în carnea lor mai ales apă, apă multă în care se află topite fel de fel de săruri şi metale, acrimi (acizi) şi zahăr. Zeama lor e aproape ca un medicament pregătit în farmacie. Numai că de data asta farmacistul e natura întreagă cu toate puterile ei, soare, lumină, căldură, pământ şi văzduh, cu tot ce au mai bun în ele.

Zahărul din poame e un zahăr viu, care arde fără să lase urme. Nu ca zahărul din fabrică, zahăr mort care ne îmbolnăveşte de diabet. Acest zahăr de fructe (levuloză şi dextroză) ajută mult la urinare şi la ieşirea afară. Acrimile (acizii) din poamele necoapte se preschimbă curând în săruri minerale aşa cum se găsesc în cele coapte. Aceste săruri din fructe, ca şi sărurile din apele minerale şi ca bicarbonatul pe care-l dăm celor ce sufăr de acrimi în stomac, aceste săruri din poame slujesc să tae acrimile din sângele nostru. Cine mănâncă poame coapte are sângele potolit din pricina acestor săruri, care ies în urină. Urina (udul) celor ce mănâncă poame e alcalină. Aceste săruri umblând prin sângele nostru se încarcă de multele rămăşiţe şi necurăţenii pe cari le cară afară, cu udul. De aceea sunt bune pentru cei cu trupul încărcat şi cu sângele îngroşat, cum sunt artriticii, gutoşii (podagroşii), cei graşi. Poamele priesc mult copiilor, căci aceste săruri au mult var (calciu) şi ajută la facerea oaselor şi la creştere. Prin metalele cari le au, mai ales fier, poamele ajută la îmbogăţirea sângelui. Prin calciu şi alte metale fructele sunt liniştitoare (calmante). Prin apa, zahărul şi sărurile lor ele sunt aducătoare de ud mult (diuretice) şi curăţitoare de sânge ca nişte ape minerale, împotriva podagrei. Prin carnea lor, care e făcută din apă şi o materie numită pectină, ele ajută şi la ieşirea regulată afară (laxative). Acum în urmă s'a descoperit un lucru şi mai însemnat: Poamele vii,

cuprind niște substanțe tainice numite vitamine, fără de cari noi ne îmbolnăvim. Aceste vitamine sunt foarte trebuitoare trupului nostru. In deosebi copiii au mare nevoie de ele. Vitamine multe se găsesc în poamele vii, nefierte. Multe fructe, mai ales semințoase, cuprind și grăsimi, uleiuri, cari ne îngrașă.

Deci fructe să mănânce toți câți doresc să fie și să rămână sănătoși, vioi, cu ieșirea afară slobodă, cu udul limpede și curat, cu pielea curată și sănătoasă și cu oasele tari.

Odată cu poamele pârguite, mâncăm soarele care le-a copt, vârîm în noi razele binefăcătoare și oxigenul viu care dau viață. Numai să se știe că, cu cât poamele sunt mai proaspete, mai de curând culese, cu atât sunt mai bune, mai lecuitoare. De asemenea, bunătatea lor scade, dacă sunt prea coapte: sărurile și materiile din ele se trec, se schimbă și atunci nu mai au aceeași putere. Căutați aici pe rând fructele din livezile și ogrăzile noastre și vedeți la ce sunt folositoare.

Fructele proaspete și curate, culese atunci deadreptul din pom, nu mai trebue spălate nici curățate, ci le putem mânca așa, cu coajă cu tot și cu întreg miezul din ele. Dacă pomul a fost stropit cu otrăvuri pentru uciderea gânganilor ce atacă fructele, atunci ele trebuesc bine spălate. Fructele culese de pe jos, din iarbă, de pe pământ, ori cumpărate dela căruțe și dela negustori, trebuesc bine spălate și chiar curățate de coajă, dacă avem bănuiala că vin din sate pline de molime. Prin fructele murdare, culese de oameni bolnavi, ținute în case unde se află molime, se pot lua o mulțime de boale ca, urdinare cu sânge (dizenterie), lingoare (febră tifoidă), holeră, urdinarea copiilor mici etc.

Sâmburașii fructelor trebue ori mestecați bine și striviți în dinți, ori scuipați afară, căci ne pot da apendicită.

Cine mănâncă poamele bine coapte, le mestecă bine și nu bea apă după ele, nu se îmbolnăvește, căci nu e adevărat că poamele crude ne îmbolnăvesc de friguri.

POCHIVNICUL, asarum europ., chipăruș (piperul lupului, lingura popii), o mică buruiană ierboasă, cu rădăcina târîtoare, care miroase a piper, și o tulpină scurtă la vârf cu două frunze mari, în formă de rinichi, verzi, lucitoare. Pe dinafară se întrebuințează pentru spălatul părului, fiert în apă de lăuat. Pe dinăuntru se dă pentru a provoca vărsături, fie foile, 7, 8 foi fierte la o ceașcă de apă, fie rădăcina 2 grame. Se mai dă în tuse, fie ceai, fie rădăcina plămădită în spirt alb.

PODBALUL, tusilago farfara, este o plantă de munte cu rădăcina cărnoasă, tulpina păroasă, lânoasă chiar, foile tăiate în chip de inimă și florile galbene. Ceaiul de flori și foi 10 grame la 1 litru apă, câteva cești pe zi se dă în răceală și răgușeală. Cu foile se fac oblojeli și cataplasme.


Podbal.

De obiceiu foile și florile de podbal se ames-

tecă cu foi şi flori de nalbă, de lumânărică, cu seminţe de anason şi aşa se face un ceai, îndulcit cu miere bun şi pentru astmă, înec şi tuse veche. Zeama crudă din podbal strivit şi stors, amestecată cu miere, lapte şi unt proaspăt, se dă în oftică.

POLIGALA, o rădăcină ce se cumpără dela farmacie şi din care se face o fiertură pentru tuse, din 5 grame la o litră, se bea toată într'o zi (vezi amăreală).

De obiceiu farmacistul prepară ceaiul de poligală şi cu alte medicamente şi siropuri liniştitoare de tuse. Adică în ceaiul de poligală se pun benzoat de sodiu 3 grame, acetat de amoniac 3 grame, terpentină 1 gram, sirop de codeină 30 grame, o lingură la 2 ceasuri pentru omul mare.

POPAZUL sunt seminţele unei plante străine. El este otrăvitor pe dinăuntru. Plămădit în oţet slujeşte pentru stârpirea păduchilor din cap şi a lindinelor.

POROAMBELE, fructele negre de porumbar. Zeama de poroambe fierte din 25 grame la 1 litru apă se dă în diaree şi dizenterie.

PORTOCALA. Cu ea se face o băutură răcoritoare şi hrănitoare pentru bolnavi ca şi cu lămâia (vezi lămâia). Zeama de portocale se dă copiilor mici, chiar neînţărcaţi, dela 3 luni, ca să-i ajute la creşterea oaselor şi la mistuire. Se începe cu ½—1 linguriţă de 2—3 ori pe zi îndată după supt ori mâncare. Pe urmă se poate da şi mai multă, mai ales la copilaşii încuiaţi. Portocala are multe vitamine, dar mai ales este bogată în vitamina C.

PORUMBUL. Ceaiul de mătase de porumb din 10 grame la 1 litru se dă în boalele de rinichi, băşică, oprirea udului, căci măreşte urinarea. Cu făina facem cataplasme în chip de mămăliguţă fierbinte, pusă pe partea răcită şi cu junghiuri, sau cârpe cu mălai rece pe părţile umflate (muşcătură, sugiu, gât umflat de anghină).

Mătasea de porumb se amestecă deobiceiu cu codiţele de cireşe ca să se facă un ceai şi mai bun pentru desumflarea picioarelor şi a ochilor în boalele de rinichi şi de inimă. Să nu lipsească din nici o casă, pe iarnă, codiţele de cireşe şi mătasea de porumb, uscate şi puse la păstrat.

PRAFURI CONTRA DIAREEI, la copii mari dela 4—5 ani în sus se fac cu: bismut subnitric 0,20 grame, bismut salicilic 0,05 centigrame, benzonaftol 0,05 centigrame, tanalbină 0,05 centigrame, pulbere de opium brut 0,002 miligrame pentru un pachet. Se fac asemenea 20 de pachete din care se dau câte 4—5 pe zi. Intâiu se dă bolnavului un purgativ (reţină, sare amară) şi în ziua întâia îl ţinem nemâncat, numai cu apă fiartă şi zeamă de orez, ceaiuri de ismă, muşeţel, etc. Nu-i dăm cu niciun chip lapte. După ce curăţenia l-a lucrat şi asta se cunoaşte că urdinarea e mai apoasă şi cu sterlici de reţină în ea, se încep prafurile, la început unul la ceas şi apoi se răresc. A doua zi se dă ca mâncare supa de cereale şi orez fiert şi se continuă cu prafurile. A treia zi brânză proaspătă, macaroane fierte, orez fiert. Tot timpul se pun oblojeli pe pântece (vezi apa, orezul, supa de cereale).

PRAFURI CONTRA DIAREEI LA OAMENII MARI. Sub nitrat de bismut 0,05 centigrame, salicilat de bismut 0,10 centigrame, benzonaftol 0,10 centigrame, ta-

nigen 0,10 centigrame, pulbere de opium brut 0,01 centigram, pentru un pachet. Se fac asemenea 20 pachete. Se iau 5—6 chiar 10 pe zi. Ingrijirile ca mai sus. Nu se începe lecuirea până ce bolnavul nu ia o curăţenie.

PRAFURI DE FRECAT DINŢII. Vezi cărbune, cretă, salvia, sare.

PRAFURI CONTRA LIMBRICILOR. Vezi cofeturi.

PRAFURI CONTRA TUSEI LA COPII MARI se fac cu sulf precip. 0,05 centigrame, kermes 0,01 centigram, terpin hydrat 0,05 centigrame, balsam tolu 0,10 centigrame, pulbere de belladona 0,002 miligrame, pentru un pachet. Asemenea 20 pachete. Se dă 4—6 pe zi. In acelaşi timp se pun ventuze, cataplasme, muştar.

PRAFURI CONTRA TUSEI LA OAMENI MARI, cu benzoat de sodiu 0,20 centigrame, terpin hydrat 0,10 centigrame, pulberea Doveri 0,10 centigrame, zahăr pulv. 0,50 centigrame, pentru 1 pachet Nr. 20. Se iau pe zi 6—8 pachete. Dacă bolnavul are fierbinţeli şi junghiu, stă în casă, la pat, de teamă să nu facă congestie la plămâni, sau apă la plămâni.

PRAZUL. Zeama de praz fiert în apă e bună ca şi cea de ceapă în boalele de rinichi, dropică, boli de inimă şi tuse. Prazul nu e o hrană îndestulătoare pentru un om care munceşte. Cine mănâncă numai praz şi ceapă cu oţet şi mămăligă, în primăvară capătă pelagră (jupuială, roşeaţă). Prazul prea mult strică stomacul (rânza).

PRIESNITZ. Vezi înfăşurătură şi compresă.

PRUNELE sunt purgative. Compotul de prune se recomandă tuturor celor încuiaţi. Prunele opărite, uscate, fierte cu câteva foiţe de siminichie şi mâncate cu zeama lor, seara, lucrează ca o curăţenie. Cei ce nu pot suferi prunele din pricină că le fac vânturi şi borboroseli în pântece, pot bea, seara, numai apa dintr'o ceaşcă unde au stat o zi întreagă 15—20 prune opărite.

Magiunul de prune, cu miez de nucă în el, e nu numai o hrană bună, dar şi un leac împotriva încuerii.

PUCIOASA. Pe dinăuntru se dă floarea de pucioasă dela un sfert de gram (0,25 centigrame) până la ½ gram (0,50 centigrame) în tusea învechită, în boalele de maţe şi încuere, câteva zile dearândul, fie cu zahăr, fie amestecate cu miere. Aşa: 5 grame pucioasă floare şi 20 grame zahăr pisat, se amestecă bine, pisându-se împreună, şi se împart în 20 pacheţele, din care se ia 1 sau 2 pe zi, în tuse şi dureri de maţe. Se pot lua deodată 5 grame pucioasă în miere, ca să ne scoată afară (curăţenie).

Pe dinafară pucioasa este cel mai bun leac al râei, fie alifie, fie apă (soluţia Wleminski). După ce bolnavul a făcut o bae de leşie, sau de leşie de ciocani de porumb, în care s'a frecat bine cu un ciorap de lână, se unge la gura sobei cu apă de pucioasă, frecând uşor mai ales pe părţile cu râe, şi stând puţin ca să se svânte pucioasa pe el. La fiecare dată se schimbă rufele şi ţoalele de pe pat, cari se afumă cu pucioasă ori se fierb. Aşa facem 3—4 seri dearândul. Băile de pucioasă sunt bune pentru reumatism. Se fac cu 100 grame ficat de pucioasă şi 5 kilograme sare la o bae fierbinte, 15—20 băi în şir vara. Această

bae e bună și pentru râe. Cu săpunul de lapte de pucioasă (dela farmacie) se spală pe obraz cei ce au pete și coși.

PUDRĂ. Vezi amidon, bismut subnitric, orez, talc, zinc, cretă.

PULBEREA DE OASE uscate și bine pisate, trecută prin sită, poate înlocui glicerofosfatul. Se dă un vârf de cuțit până la o jumătate linguriță în toate boalele cu slăbire, oftică, rachitism, boale nervoase, diaree, etc. Se poate pune în făina cu care se face mâncarea copiilor mici (vezi ovăzul).

PUNGA PENTRU GHIAȚĂ. Punga pentru pus ghiață bolnavilor se vinde la oraș în farmacie și este de cauciuc, cu un șurub la gură.

Pe acolo se vâră ghiața tăiată și mărunțită bucăți cât nucile, apoi punga se scutură bine, se dă aerul afară din ea și se înșurubează dopul. E bine s'o umplem numai cam trei sferturi cu ghiață, așa ca bucățile să se poată așeza în pungă și punga să se poată turti și lăți.

Niciodată punga cu ghiață nu se pune deadreptul pe piele, ci mai întâiu peste partea bolnavă se așează un ștergar îndoit, sau o flanelă și apoi se pune punga. Asta din pricină că, dacă am pune ghiața deadreptul, pielea ar degera, s'ar înegri și apoi acolo s'ar face rană.

Interesul este însă ca numai răceala să pătrundă încet și ușor prin pielea apărată cu cârpe, până la măruntaele bolnave. Dacă nu avem ghiață, putem umple punga cu zăpadă, ori cu apă rece.

Punga cu ghiață se pune la apendicită, în partea dreaptă a pântecelui și se ține zi-noapte. O ridicăm doar ca să vărsăm apa din ea, când ghiața dinăuntru s'a topit. O mai punem pe capul bolnavilor cu meningită, cu tifos, cu paralizie, dambla, pe boașele umflate (la bolnavi de sculament), etc. sau pe inima bolnavilor cu fierbințeli mari.

Dacă nu avem pungă de cauciuc, putem folosi o bășică de porc, o gușă de curcan sau o pungă făcută din țiplă sau din mușama. Trebue băgare de seamă ca din pungă să nu curgă apă pe bolnav și să-l răcească (vezi ghiața).

R

RACHIU. Vezi țuica.

RACHIU DE VENIN. Vezi jalapa.

RĂCHITANUL, Lythrum salic., (florile zânelor, lemnușcă), o buruiană mare cu tulpina dreaptă, frunzele la vârf ascuțite, la coadă în formă de inimă, florile roșii, câte 6—12 formând toate un spic mare și înțesat la vârful tulpinei, fructul un fel de măciulie cu 2 cămăruțe, crește prin locuri umede, fânețe, bălți. Ceaiul de 20 grame vârfuri înflorite la 500 grame apă pe zi, e bun în scuipări de sânge, diaree mai ales la ofticoși, pierderi de sânge la femei. Pe dinafară ceaiul e bun pentru spălături la femeile cu scurgeri, pentru mâncărime la șezut și la trup, spălături pe bubele dulci și spurcăciuni, ulcere varicoase, etc. Siropul se face ținând 24 ceasuri 150 grame de vârfuri înflorite în apă caldă, apoi se deșartă și se storc bine florile, iar la zeamă



Răchitan

se adaogă 1 litru de sirop de zahăr și se ține pe foc până se îngroașă. Se dă copiilor mici cu urdinare 50—100 grame pe zi.

RAPIȚA, ceaiul de foi din 20 grame la 1 litru apă e bun în scrofule, dropică, boale de ficat. Uleiul de rapiță se dă în constipație (încuere), 3 linguri dimineața pe nemâncate. Totdeodată el scoate și limbricii.



Rapiță

RĂCULEȚUL (iarbă roșie) e o plantă cu tulpina dreaptă, aproape fără foi, floarea roșie ca un spic strâns și des, rădăcina răsucită, târîtoare, ca degetul de groasă, neagră pe afară, roșie înăuntru. Ceaiul din 20 grame rădăcină la 1 litru apă se dă pe dinafară, gargară, în gâlci. Cu ceaiul din 60 grame la 1 litru apă se fac spălături în poala albă, spălarea rănilor. Pe dinăuntru se dă un ceai mai slab din 5 grame rădăcină la 1 litru apă, câteva cești în urdinare cu sânge și friguri, dar mai ales în pierderi de sânge la femei, trânji. Se poate face vin întăritor pentru ofticoși, plămădind 250 grame de rădăcini de răculeț strivite, în 125 grame spirt alb tare (fruntea țuicii), timp de o zi și



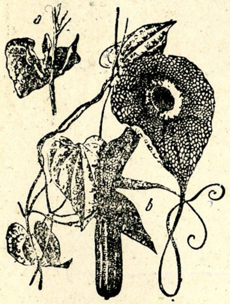
Răculeț

o noapte. Apoi adăogăm 1 litru vin alb vechiu și după cinci zile se strecoară. Bolnavul bea 100 grame (4 sau 5 linguri mari) din acest vin, pe zi.

RÂNZA. Vezi stomacul.

REGIM. Vezi dietă.

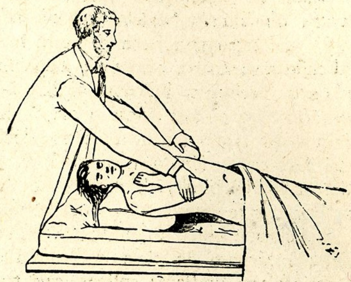
REMFUL, aristolochia clematitis (boașele, lingura popii), o plantă cu tulpina dreaptă, foile îndoite pe margine, scobite la cotor în formă de inimă și cu vinișoare, florile galbene, strânse în buchete de câte 3—6 la subțioara frunzelor, fructul o bășică. Ceaiul de rădăcină din 20 grame la litru se dă câteva cești pe zi în anemie, gută, reumatism, pentru aducerea regulei la femei. Cu fiertura se fac spălături pentru răni și tăeturi. Din foi se fac oblojeli pentru brâncă.



Remful

RESPIRAȚIA ARTIFICIALĂ se face tuturor celor înecați, după ce i-am făcut să verse apa din plămâni (ținându-i cu capul în jos); sau celor ce au leșinat, celor strânși de gât, spânzurați, celor înăbușiți sau celor otrăviți cu un gaz (metan, acid carbonic). Mai întâi cu o batistă apucăm limba bolnavului și o scoatem afară din gură,

trăgând-o bine și regulat, căci ea intră dela sine înapoi (tracțiunile limbii). Altcineva îi apucă mâinile cari sunt lungite dealungul corpului și stând la capul bolnavului, le aduce peste cap, apoi din nou le lasă peste bolnav, pe piept, apăsând așa ca aerul să iasă din pieptul lui, din nou apoi le ridică și le aduce peste capul bolnavului, cu o mișcare care umflă pieptul și face să intre aerul, și iar i le lasă în jos pe piept ca aerul să iasă, urmând așa repede și regulat ceasuri întregi (vezi figura).


Respirația artificială

REȚINA, uleiul, este o apă galbenă, groasă, cu gust și miros grețos. E o curățenie bună, mai ales pentru copii. Unui copil mic, până la 1 an, o linguriță sau două odată. Unui copil mai mare o lingură. Unui om mare 2 linguri. Rețina se poate lua bătută în bere rece, în cafea neagră cu rom, amestecată cu zeamă de lămâe, dar mai ales bătută bine într'o ceașcă cu lapte fierbinte și cu zahăr. La câteva ceasuri după rețină dăm bolnavului un ceai cald.

RIDICHEA, sucul, 100 până la 400 grame, se dă în piatra la ficat. Se face un sirop din ridichea neagră sco-

bind-o şi punând în ea zahăr candel, care apoi se dă copiilor cu tuse, mai ales măgărească.

Zeama de ridiche este unul din cele mai bune leacuri pentru tămăduirea boalelor băşicii fierii (colecistită cronică), cu îngroşarea fierii şi pietre în băşică. Se strivesc ridichile şi se stoarce zeama din ele printr'o cârpă ori printr'o sită. Trebue ca bolnavul să bea 2—3 ceşti de zeamă de ridiche pe zi, sau măcar o ceaşcă dimineaţa. In acelaşi timp să ţie regim (să nu mănânce decât lapte şi zarzavaturi, fără carne, fără ouă, nici brânză, nici vin, nici ţuică, nici ardei ori piper). Totodată bea şi mult untdelemn, iar bucatele le găteşte tot cu untdelemn.

Ridichea e bună să liniştească durerile de cap, ameţelile, mâncărimea de piele, gălbeneala ochilor şi a pielei, constipaţia şi umflarea splinei, cari toate vin uneori numai din pricina ficatului bolnav, pe care îl vindecă zeama de ridichi.

REVENTUL este rădăcina unei plante adusă din China, ce creşte şi pe la noi, bună pentru ajutorarea mistuirii şi înlesnirea ieşirii afară. Se dă seara la culcare a zecea parte dintr'un gram, până la o jumătate de gram de pulbere de rădăcină de revent, pentru mistuire, şi 3 grame pentru ieşirea afară. Se face şi un ceai de 5 grame la 1 litru apă, câteva ceşti pe zi ca întăritor. Se face şi o tinctură plămădind 50 grame de revent şi 150 grame de rădăcină de genţiană (ghinţură) în 700 grame de spirt alb tare. Cine suferă de dureri la stomac şi mistuire grea, poate lua 15—20 de picături după mâncare, de 2—3 ori pe zi.

RINICHII de vită, fripţi sau prăjiţi se recomandă ce-

lor ce sufăr de rinichi. E însă şi mai bună zeama ce iese din sdrobirea lor cruzi (vezi opoterapie).

ROCHIŢA RÂNDUNICIII. Vezi Volbura.

RODUL PĂMÂNTULUI este o buruiană otrăvitoare. Să ne ferim de întrebuinţarea ei.



Rodul Pământului

ROIBA (rubia tinctorum), din rădăcina căreia se scotea odată o vopsea roşie. E o buruiană cu tulpina aspră, agăţătoare, frunzele pe margini cu peri lungi şi încârligaţi, florile albe gălbui, fructele nişte boabe, întâi roşii apoi negre. Rădăcina de roibă este un leac bun pentru boalele de ficat, cu gălbenare şi constipaţie (încuere). De asemenea roiba aduce urinare şi măreşte udul bolnavului. Se dă fie ceai din 3 grame rădăcină la o ceaşcă de apă, fie praf 4 grame pe zi în opt dăţi.

ROMANIŢA. Vezi muşeţel.

ROSMARINUL, ceaiul de foi din 20 grame la 1 litru apă se dă în toate boalele de stomac şi maţe, anemie şi tuse. Cu fiertură de foi de rosmarin fac spălături femeile cu poala albă şi alte scurgeri. Ceaiul e întăritor şi se poate da bolnavilor slăbiţi de boale lungi cu fierbinţeli, ca lingoarea, frigurile, pneumonia.

Cu rosmarin se fac băi copiilor slăbiți, anemici și pipierniciți. Ceaiul de rosmarin, amestecat cu boabe de ienupere și leuștean, fierte un sfert de ceas, e bun pentru aducerea urinării și desumflarea la bolnavii de rinichi și cei cu dropică. Ceaiul de rosmarin se mai dă fetelor și femeilor cu amețeală și stări nervoase, mai ales dacă se fierbe în el și odolean. Tot cu el se alină durerile de cap și nevralgiile. Se face un vin de rosmarin plămădind câteva mănunchiuri de foi într'un litru de vin, 3—4 zile. Acest vin ar fi un liniștitor și un întăritor al inimii mai ales la cei cu bătae de inimă. Cu apă de rosmarin fetele își spală părul, pe care rosmarinul l-ar ajuta să crească. Uleiul de rosmarin se face plămădind în untdelemn rosmarin, salvie (jale) și rută. E bun pentru tras bolnavii cu reumatism, nevralgii și junghiuri.

ROSTOPASCA, chelidonium majus (scalce mare, crucea voinicului, măselariță), buruiană din care iese un lapte galben portocaliu, acru și foarte veninos, tulpina dreaptă cu peri lungi și rari, frunzele moi, și cu zimții rotunjiți. Crește prin locuri umbroase, stânci, ruine. Buruiană cu care se făcea și se fac fermece. Cu laptele de rostopască se ung negii și bătăturile de trei ori pe zi. E bine să nu se bea rostopască.

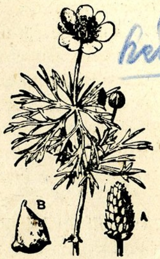


Rostopască

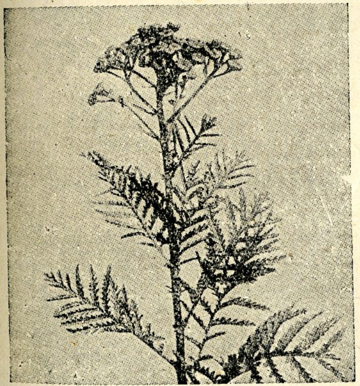
ROȘCOVA. Ceaiul de roșcove amestecate cu sâmburi de gutui, flori de nalbă și smochine, se dă în tuse, mai ales cea mă-

gărească. Copiii cari mănâncă roșcove scot câte odată limbrici și viermi din intestin.

RUȘCUȚA PRIMĂVĂRATICĂ, adonis vernalis, buruiană ce crește pe câmpie și pe coline văroase, cu flori frumoase mari galbene, 4—5 centimetri diametru, fructele sgrăbunțoase, acoperite cu peri moi și cu un cioc în formă de cârlig. Ceaiul de foi 2 grame la o ceașcă de 100 grame apă, cel mult două cești pe zi, se dă în boalele de inimă, cu bătăi repezi, cu umflarea picioarelor și oprirea urinei, căci el întărește inima, rărește bătăile și aduce urinarea. Vezi pădurelul și mărgăritărelul (lăcrămioarele).



Rușcuță



Rută

RUTA, virnanț, cu tulpina ușor lemnoasă, cu miros aromatic pătrunzător. Ceaiul de foi 1 gram la o ceașcă de apă fiartă (două cești pe zi), ajută la pornirea regulei femeilor cu regulă dureroasă și puțină. Planta e veninoasă dacă e întrebuințată în

cantitate mai mare, cum fac femeile cari iau rută ca să lepede. Multe se îmbolnăvesc și chiar mor din asemenea leacuri pentru avortat.

Ceaiul de foi de rută se mai folosește în durerile de cap și urcarea sângelui la cap când se oprește regula la femei, cu bătăi de inimă și nod în gât; în neliniște și turburări nervoase, cu cârcei în picioare și tremurături (isterie), unde trebue amestecat cu odolean și cu melisa ori busuiocul. Cu ceaiul de rută se pot face gargară în anghine, și spălături în boalele de ochi, cu slăbirea vederii.

Pe din afară se fac cataplasme din 60 grame foi de rută fierte în apă și puse la ceafă sau pe spate, copiilor ori oamenilor cari cad jos și au boala copiilor (convulsiuni).

S

SABURUL este sucul ce se scoate din foile unei plante din Africa. E ca și o rășină de coloare închisă, cu gust amar. Saburul este purgativ (curățenie). Se dă dela 0,10 centigrame (a zecea parte dintr'un gram) până la 1 gram odată. El este oprit la cei ce au trânji și la femeile cu scurgeri de sânge (hemoragii). Nu se dă nici copiilor prea mici. Un copil mare poate lua a zecea parte dintr'un gram. El e folositor în dambla (congestie cerebrală) și la oamenii prea sângeroși, cărora li se dă regulat seara la culcare 0,20 centigrame, bineînțeles în același timp și un anume regim de mâncare (oprire dela carne și băuturi, dela sare, oțet, piper).

SACÂZUL. Cu praful de sacâz se oprește sângele din rănile mici, cum ar fi după lipitori, ventuze cu sânge, dacă nu avem la îndemână spirt sau tinctură de iod. Sacâzul mestecat în gură albește dinții.

SALBA MOALE. Vezi verigariu (Rhamnus cathartica).

SALCĂ (salcie), ceaiul de scoarță din 20 grame la 1 litru apă se dă în lipsa de sânge și slăbiciune, mai ales

după friguri. Inainte se întrebuința chiar pentru lecuirea frigurilor, dar mai ales în isterie, boale nervoase, nesomn, un ceai cu câteva ceasuri înainte de a veni accesul. Fiertura de coaje se dă pentru vindecarea reumatismului. Dar azi când avem chinina și salicilatul, salcia nu mai are rost.

SALCÂMUL, ceaiul de flori, câteva cești pe zi este liniștitor, în stările nervoase, dureri de cap, nesomn. Foile și coaja sunt otrăvitoare.

SALCÂMUL GALBEN, colutea arborescens. Ceaiul din 10 grame foi fierte la o ceașcă de apă, se dă în boalele de ficat și în constipație (vezi bășicoasă).

SALCE (salsaparila), sub acest nume se cumpără dela farmacie un amestec de rădăcini din care se fac ceaiuri cari pricinuesc sudori multe bolnavului. Poporul crede că salcea curăță sângele, mai ales în sfrenție, dar cel mai bun leac tot mercurul rămâne. Salcea se dă ceaiuri din 50 grame rădăcină la 1 litru apă.

SALEPUL este rădăcina unor plante din răsărit. E hrănitor și lesne de mistuit. Fiert în lapte sau cu supă de carne se dă pentru întremarea celor slăbiți de boale (convalescenți). E o hrană plăcută pentru copii.

SALICILATUL DE SODIU este o sare albă, în solzișori mici, cari trag foarte lesne umezeala. El e leacul reumatismului, cu umflătura încheeturilor și roșeața lor. Un om mare poate lua până la 10 grazme pe zi-noapte, împărțit în 10 dăți, de 7 ori ziua și de 3 ori noaptea. De obicei, în cazurile ușoare numai de dureri în încheeturi și de răceli, junghiuri, se iau numai 3—4 grame pe zi-noapte. El se mai dă și în pleurezia din răceală (apa la plămâni). Ca să poată fi luat mai bine se amestecă și cu bicarbonat, una și una. Se ia ca chinina, pus în foiță și înghițit. Ca să lucreze, salicilatul trebue luat și zi și noapte câteva zile dearândul, în care timp bolnavul stă în casă, căci salicilatul aduce sudori mari.

SALICILATUL DE METIL este o apă albă, groasă, uleioasă, cu miros plăcut, care se folosește pe dinafară împotriva reumatismului, durerilor de oase, durerilor de mușchi și de încheeturi, precum și împotriva junghiurilor și nevralgiilor.

După ce am frecat pe bolnav cu salicilat, punem deasupra o bucată de flanelă, sau vată groasă, ca unsoarea să intre în piele. Cu salicilat se fac toate alifiile și linimentele din farmacii.

SALVIA (Jale de grădină), este o plantă cu tulpina lemnoasă, foile ovale, groase, cenușii și aspre, florile albastre, rar albe, așezate în spice de câte 6—12 flori, cu miros de camfor. Ceaiul de foi din 5 grame la 1 litru apă, câteva cești pe zi, se dă ca întăritor, în boalele de stomac și pentru oprirea sudorilor la ofticoși. Pe dinafară, cu ceaiul de jale se spală rănile, bubele, se face gargară în gâlci. Cu foile se mai fac oblojeli pentru uime și gâlci. Vinul de salvie 1 lingură după masă se dă celor slabi de nervi. El se face plămădind 80 grame foi de salvie la litru vin tare timp de 8 zile.

Cu frunze crude de salvia se freacă dinții ca să se facă albi.

Praful de foi uscate de salvie slujeşte la facerea prafurilor de dinţi.

SANTALUL este o esenţă scoasă dintr'un copac. Se întrebuinţează în blenoragie (sculament), câteva hapuri de santal pe zi, însă oboseşte rinichii. Un santal mai uşor de luat este arheolul, câte 10—12 hapuri pe zi, sau gonossanul, dar cel mai bun leac sunt tot spălăturile şi îngrijirile medicului, şi mai ales sulfamidele.

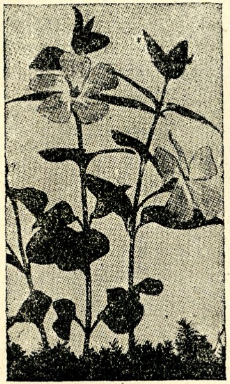
SAREA DE BUCĂTARIE slujeşte la facerea clismelor, o linguriţă la 1 litru apă caldă. Cu sare se fac băi celor slabi, reumatici. Cu apă sărată se face gargară în gâlci şi alte boile de gât, când nu avem altceva la îndemână. Cu spirtul alb în care s'a topit sare, tragem bolnavii cu răceală. Cu sarea pisată se fac perinuţe, adică umplem săculeţe mici de pânză cu sare şi apoi le coasem; aceste perinuţe înfierbântate bine la foc se pun pe junghiuri, dar mai ales împrejurul încheeturilor cu dureri şi umflături (reumatism), pe pântece (mătrice), pe splina umflată, în friguri. Sarea, în mare cantitate pe dinăuntru, topită în apă, este purgativă (scoate afară), de acolo obiceiul celor încuiaţi de a bea un pahar de zeamă de varză. Când vrem să facem pe cineva să verse (otrăviri), îi dăm să bea un pahar de apă caldă în care am topit 2 linguriţe de sare. Sarea este otrăvitoare pentru cei ce au boale de rinichi şi pentru cei ce se umflă. Copiilor bolnavi de scarlatină, nu li se dă nimic sărat timp de 6 săptămâni. Cu comprese de apă sărată, sare de mare, ori de Bălţăteşti puse pe pântece se îngrijeşte peritonita (umflarea praporului) la copil.

SAREA AMARĂ. Cunoscută de toată lumea şi folosită ori de câte ori cineva e încuiat, sarea amară nu trebue să lipsească din nicio casă şi mai puţin din niciun cămin cultural. Sarea amară se găseşte în pachete de 30 grame, cât trebue să ia un om mare odată. Copilul între 10 şi 12 ani ia o jumătate de pacheţel. Copilul până la 5 ani ia un sfert de pacheţel. Păcatul e că sarea amară se ia greu din pricina gustului ei prea rău, pe care aproape nimic nu i-l poate ascunde. Trebue luată în multă apă rece şi băută repede.

Sarea amară e oprită celor bolnavi, sau măcar bănuiţi de apendicită. Dimpotrivă, cei ce au urdinare, chiar cu sânge, încep lecuirea, luând o sare amară care le curăţă maţele şi apoi trec la alte medicamente, picături Davila, subnitrat de bismut sau prafuri contra diareei. Cine ia sare amară să se uite bine şi să o guste mai întâiu, nu cumva să bea altă sare care seamănă, adică acid boric, ori clorat, sau ţipirig, cum se întâmplă uneori.

SAREA DE LĂMÂIE (acid citric), cu care se acresc ciorbele. E folosită la facerea limonadei pentru bolnavi cu fierbinţeli. Se pune o bucăţică, ca o mazăre, la un pahar cu apă rece şi se adaogă zahăr după voie. Pentru oprirea vărsăturilor facem astfel: se topeşte într'o cană ori sticlă cu 100 grame apă ori sifon rece, o boabă de sare de lămâie. In o altă cană sau sticlă tot cu 100 grame apă ori sifon rece se topeşte un vârf de linguriţă de bicarbonat de sodă. In amândouă se pune şi zahăr ori sirop şi se ţin la rece, dacă se poate la ghiaţă. Când cineva varsă şi nu mai conteneşte i se dă să bea o lingură mare din sticla cu apă de sare de lămâie şi abia a apucat să înghită că i se dă să bea o lingură din sticla cu apă de bicarbonat, aşa ca doctoriile să se ajungă una pe alta şi să se întâlnească în

stomac. Peste cinci minute, sau şi mai de vreme, îi dăm din nou, tot astfel una după alta repede, o lingură de apă acră şi alta de bicarbonat, aşa până la oprirea vărsăturilor. In lipsa de sare de lămâie vom întrebuinţa zeama de lămâie. In timp de molime (tifos, dizenterie, holeră) putem steriliza apa de băut cu sare de lămâie 1 gram la 1 litru apă, sau cu zeamă de lămâie, adică în loc de apă bem limonadă.


Saschiu

SASCHIU, vinca herbacea (pervincă, cununiţă, merişor, fonchiu), buruiană cu tulpina întinsă pe pământ, însă nu târâtoare, frunzele de jos ovale, cele de sus ca un vârf de lance, florile albastre.

Ceaiul de foi din 10 grame la 1 litru ajută la mistuire; se dă de asemenea ca să oprească laptele la femeile cari voesc să înţarce.

SĂMÂNŢA DE DOVLEAC (bostan) este bună împotriva limbricilor, panglicii şi tuturor viermilor din maţe. Seminţele, curăţate de coajă, se pisează bine şi se amestecă cu apă şi miere. Se dau 50 grame până la 100 grame seminţe odată. La nevoe se repetă de câteva ori acest leac, seara şi în urmă dăm copilului o curăţenie (reţină, sare amară, siminichie).

SĂPUNĂRIŢA este o plantă cu tulpina dreaptă, frunzele oval-ascuţite, florile albe ori roze, rădăcina rămuroasă cunoscută sub numele de ciuin şi slujeşte la scoaterea petelor. Ceaiul din 10 grame la 1 litru apă, sau ceaiul de rădăcină 20 grame la 1 litru apă, câteva ceşti pe zi se dă în boale de piele, gută, reumatism, astm, scrofule. Se dă şi gargară în anghine.

SĂPUNUL este cel mai bun curăţitor al murdăriilor şi necurăţeniilor de pe trup. Cu săpun topit în apă se face clismă celor încuiaţi. Tot din el facem săpunele ce se vâră în şezutul copiilor mici cari sufăr de încuere: se taie bucăţile mici de săpun, cari apoi se freacă între mâini, până se înmoaie, se lungesc şi se subţiază la un capăt, ca un condei. Ca să punem săpunelul îl ungem cu untdelemn şi îl împingem în şezutul copilului până intră tot, ducându-l cu degetul mic cât de sus.

Sunt săpunuri, zise medicale, făcute cu acid fenic, cu sublimat corosiv (pentru desinfectat pe mâini, la cei ce umblă cu molime), săpun de lapte de pucioasă (pentru bube, coji, pete pe obraz), săpun de gudron, de ichtiol (pentru boli de piele, eczeme).

Săpunurile parfumate strică de obiceiu pielea obrazului, în loc să o îndrepte.

SĂRICICA este o sare de mercur, foarte otrăvitoare, care nu trebue cu niciun chip băută. Cu ea se fac dresuri pentru obraz, alifii pentru cap şi păr. Toate dresurile însă strică pielea obrazului.

SÂNGELE, de vită, poate fi un leac pentru cei slabi, lipsiţi de sânge, cu pierderi de sânge (scuipare, vărsături).

In farmacie se vând multe leacuri făcute cu sânge de cal.

In casă nu se poate folosi decât sângele de porc, făcut tobă (chişcă) sau amestecat în cârnaţi.

Un alt chip de a folosi sângele e ca bolnavul să mănânce carne crudă proaspătă, sau carne abia friptă, cu sânge, mai ales muşchi.

SÂNGE DE NOUĂ FRAŢI este reşina ce se scoate din fructul unui copac din alte ţări. Nu are puteri vindecătoare. La ţară se întrebuinţează plămădit în rachiu, pentru vătămătură, dar fără folos. Alţii îl presară peste rană spre a opri sângele, dar în aceste împrejurări e mai bună tinctura de iod, apa oxigenată sau spirtul.

SÂNIŞOARA, sanicula europ. (cinci foi mari), buruiană cu tulpina dreaptă fără frunze, decât jos, unde ele au forma unei palme cu 5 degete. Florile mici, roşiatice aşezate în umbreluţă. Cu foile crude, bine spălate şi strivite, se oblojesc rănile supurate, loviturile însângerate. Cu fiertura de foi 50 grame la 1 litru apă, se spală plăgile, rănile sângerate, ulceraţiile. Se pun şi comprese de fiertură peste loviturile şi strivitúrile de pe trup.

Ceaiul de foi de sânişoară se dă în urdinare, mai ales în cea cu sânge, în boalele de stomac cu vărsare de sânge (ulcer la stomac) şi în boalele de rinichi. Cu ceaiul de sânişoară se face gargară şi se clăteşte gura în anghină, ulceraţii pe gingii, afte (puşchii), crăpăturile limbii, etc. Cei ce sufăr de stomac şi n'au poftă de mâncare pot lua puţin praf de foi şi floare de sânişoară uscată, înainte de masă pe un vârf de cuţit.

SBÂNCI. Vezi ventuze.

SCAIUL DRACULUI, eringium campestre, cu tulpina voinică, foarte rămuroasă, cu ramurile întinse, frunzele cu spini, florile albastre verzi. Ceaiul de rădăcină se dă în boale de rinichi, căci aduce urinare.

SCÂNTEUŢĂ (anagalis arvensis), ochişor, scânteioară, mică buruiană cu tulpina rămurată chiar de jos, flori roşii sau albe, fructul o căpsuţă cu multe seminţe. Ceaiul de scânteuţă e lecuitor în tusea veche cu înec, în astm, în tusea pricinuită de praful din fân şi iarbă, chiar şi în tusea legată de congestiile aduse de boala inimii.

SCÂRNA DE CÂINE nu e leac, cum crede poporul, care suflă praf de scârnă de câine alb în gâtul copiilor cu guşter. Pe aceşti copii nu-i scapă decât serul, dacă guşterul este difteric.

SCÂRNA DE OM, cu care se spurcă buboaele şi bubele, de asemenea nu e leac, ci batjocură.

Trebuesc lepădate toate leacurile acestea murdare şi rău făcătoare.

SCHINEL, centaurea benedicta, buruiană cu spini, acoperită cu peri albi, adusă din India şi cultivată spre a fi vândută în farmacii. Ceaiul din 5 grame flori la o ceaşcă de apă e întăritor şi aduce pofta de mâncare. Se dă şi în friguri odată cu chinina.

SCLIPEŢ, potentilla tormentilla, scrântitoare, o mică buruiană, cu rădăcina scurtă şi lemnoasă, tulpina întinsă pe pământ sau sculată, frunzele cu trei foi, flori mici galbene, creşte prin păşuni umede, crânguri, rarişti, Iune-

Sept. Rădăcina e întăritoare la ofticoşi, la cei slabi, la cei cu urdinare.

Rădăcină strivită 70 grame.

Vin tare vechiu 1 litru.

Plămădit 8 zile, strecurat, 2 păhăruţe (50—100 grame) pe zi. De asemenea, se poate lua praf de rădăcină uscată şi pisată până la 4 grame pe zi.

Pe dinafară se fac spălături de 100 grame răd. fiartă la 1 litru apă, în poala albă a fetelor tinere.

Ceaiul de rădăcină de sclipeţi opreşte diareea cu sânge, dizenteria şi pierderile de sânge, mai ales dacă fierbem în el şi coajă de stejar. Se întrebuinţează şi praful de sclipeţi, în aceleaşi boale. Cu cataplasmele de fiertură tare de rădăcină se lecuesc rănile vechi, ulcerele varicoase, spurcăciunile, eczemele şi bubele de pe pielea trupului şi a capului, etc. Aceste cataplasme cu fiertură tare de sclipeţi alină durerile de gută şi reumatism la încheeturi. Se face şi o tinctură plămădită 30 grame rădăcină uscată la 1 litru spirt tare, din care se iau 20—30 de picături, tot pentru aceleaşi boale, de piept, de stomac, de ficat şi ca întăritoare.

SCORŢIŞOARA este întăritoare şi deschide pofta de mâncare. Se pune, fie în apa în care se fierb poamele (compot), fie în ceaiul bolnavilor, sau în vinul fiert ce se dă în răceală. Ceai sau vin cu scorţişoară se dă lăhuzelor. Se face un vin astfel: 25 grame scorţişoară, 500 grame vin vechiu, se plămădeşte totul cinci zile şi se dă apoi câte 2 linguri sau păhărele pe zi celor ce sufăr de pântece.

SCORUŞA. Zeama de scoruşe, ca şi cea de poroambe, este bună pentru oprirea urdinării (diareei).

Se face şi o fiertură din 100 grame scoruşe.

SCRÂNTITOARE. Vezi sclipeţi (potentilla tormentilla).

SCROBEALĂ ALBĂ (amidonul) se scoate din făina de grâu şi orez. Se întrebuinţează aşa curată, în praf, presărând-o pe bube, mai ales la copii mici, pe pielea opărită, pe la subţiori, între picioare, la şezut, etc., cu un pămătuf de vată curată. Alt chip este o plămadă de acid boric şi borax cu amidon pentru eczeme, spurcăciuni. Scrobeala albă amestecată cu glicerină şi încălzită încet până ce amestecul se îngroaşă, dă un soiu de alifie foarte bună pentru îngrijirea pielei aspre, crăpate, arse şi degerate, de pe mâini, obraz, picioare, etc., ungând seara şi acoperind cu o cârpă curată. Se pun 10 grame amidon curat la 100 grame glicerină. Pentru mâncărimea trupului, mai ales la copii (urticari, eritem) se fac bolnavului băi fierbinţi cu apă de tărâţe de grâu în care se pune scrobeală albă, iar după ieşirea din bae se pudrează pielea peste tot cu praf de scrobeală.

SERURI ŞI VACCINURI. Cea mai iscusită iscodire a omului şi leacul cel mai minunat e serul şi vaccinul.

Ştim că multe boale, cum e anghina, dalacul, holera, ciuma, urdinarea cu sânge (dizenteria), sunt pricinuite de microbi. Invăţaţii iau aceşti microbi şi îi injectează în trupul calului. Organismul calului se apără şi varsă în sânge substanţe ucigătoare, cari omoară microbii injectaţi. Sângele scos din vinele acestor cai şi limpezit e serul cu care facem injecţii bolnavului.

Dacă bolnavul are anghină, îi facem injecţii cu ser dela calul injectat cu microbi de anghină, în care ser se află substanţele ucigătoare de microbi ai anghinei. Cum ajunge

în trupul bolnavului de anghină, acest ser de cal dă drumult substanțelor pregătite de el, cari omoară microbii de anghină din om cum îi omoară pe cei de cal. Așa e serul antidifteric, serul împotriva cărbunelui, serul împotriva fălcariței (ser antitetanic), serul împotriva brâncii (ser antistreptococic), ser împotriva mușcăturii de șarpe veninos.

Alte ori microbii nu-i mai injectăm la cal, ci de-adreptul omului. Alegem însă niște microbi mai slabi pe cari trupul nostru să-i birue lesne și să se deprindă să lupte împotriva microbului puternic. Acest leac cu microbi slăbiți ori ucişi e **vaccinul.**

Avem vaccin împotriva vărsatului, a holerei, a tifosului, a turbării.

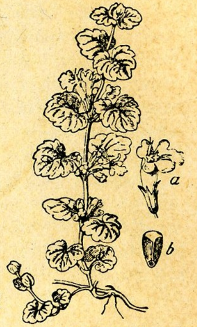
Cu serul și cu vaccinul avem niște arme biruitoare împotriva a mulțime de boale. Nimeni să nu fugă de injecții cu ser și vaccinări, căci până și sălbatecii le-au priceput folosul și cer să fie apărați și tămăduiți de boale cu seruri și vaccinuri. Sunt seruri și vaccinuri și pentru vite.

SEUL DE VITĂ (de oaie, de vacă) se folosește pe dinafară ca să înmoaie tusea din răceală. Se unge o flanelă cu seu și se încălzește bine până se înfierbântă, apoi se așează repede pe piept, sau pe nodul lui Adam (dacă bolnavul are răgușală). Cârpa aceasta cu seu fierbinte, după ce s'a pus pe piept trebue bine acoperită cu vată, ori câlți, sau cu o blăniță. Bolnavul ia aspirină și bea ceaiuri calde.

SILITRA este un praf alb și acrișor la gust, cu care se fierb șuncile ca să le înmoae. Silitra e un leac împotriva opririi udului. Bolnavul bea o linguriță de silitră până

la două lingurițe pe zi, topite în apă cu zahăr. Din silitră se face iarba de pușcă.

SILNIC, glechoma hederacea (coarda ielelor, nejlămnică, olbalț, prelunjoară), buruiană târîtoare, frunzele crestate pe margine, florile albastre sau violete la subțioara frunzelor, crește prin locuri umede, livezi de pomi, tufișuri, păduri. Zeama de buruiană proaspătă strivită și stoarsă băută 50 grame pe zi, e bună în tuse veche, scuipare cu sânge, oftică. Cu zeama aceasta se poate face sirop, jumătate zahăr, jumătate zeamă. Ceaiul e mai slab și se face din 10 grame foi la 1 litru apă. Acest ceai este bun în toate catarurile și inflamațiile stomacului, pieptului, boalele rinichilor. Silnicul amestecat cu coada șoricelului se folosește fie fiertură, fie cataplasme pentru spălarea și oblojirea rănilor și ulcerelor. Cu cataplasmele acestea se alină durerile de încheeturi în reumatism și gută.



Silnic

SIMINICHIE sunt foile și fructele unor burueni din răsărit. Se dă pentru scoaterea bolnavilor afară și mai ales a copiilor, sau celor cu constipație învechită. Cel mai bun mijloc este ceaiul de siminichie mai ales adăogat cu câteva prune opărite fierte în el. Copiilor până la 1 an, 1 gram de foi; la cinci ani 5 grame (cât iei în 3 degete). Un om mare 15 până la 20 grame de foi fierte în 150 grame apă. Bine înțeles, se bea numai ceaiul. Pentru aju-

tarea celor încuiaţi (nu purgativ, ci numai laxativ, uşurător), se fac seara ceaiuri de 10 prune opărite cu 5—6 foiţe de siminichie, cari-l scot pe bolnav a doua zi dimineaţa numai odată. Acest ceai se bea în fiecare seară la rând; cu timpul mai rărim, o seară da, una nu, o seară da şi 2 nu, micşorând în acelaşi timp şi numărul foilor de siminichie până la 3 şi 2 într'un ceai. Totodată bolnavul de încuiere învechită urmează şi un regim anume (legume şi zarzavaturi, fructe fierte, făcute compoturi, ori coapte, unt, miere, pâine neagră cu tărâţe, plimbări, masaj pe pântece, etc.). Cu siminichia se fac şi clisme, fierbând 20 grame foi la 500 grame apă şi adăogând şi sare amară 30 grame sau reţină. La copii se fierb 5 grame foi la o litră apă.

SIPICA, scabiosa ochroleuca, dela care se întrebuinţează foile, florile şi rădăcina, se dă ca ceaiuri din 10 grame la 1 litru apă, câteva ceşti pe zi pentru curăţirea sângelui şi asudare. Pe dinafară cu ceaiul de sipică se spală bubele şi rănile.

SIRINGĂ. Siringa este o sticluţă mică în care alunecă un dop de sticlă cum alunecă dopul într'un puşcoci de soc cu care se joacă copiii. La un capăt sticla are un cioc în care se înţepeneşte un ac găurit pe dinăuntru. Umplem siringa cu doctorie, îi punem acul la vârf, iar din spate împingem în ea dopul de sticlă. Doctoria atunci iese pe acul găurit.

Cu siringa se vâră în pielea, în carnea şi în vâna bolnavului doctoria, ca să lucreze grabnic şi puternic .Aşa se bagă serurile, vaccinurile, neosalvarsanul, bismutul, doctoriile de îngrăşat.

Când băgăm în acest chip medicamentul, se zice că facem bolnavului injecţii. Din nicio farmacie de cămin cultural să nu lipsească una sau mai multe siringi de diferite mărimi, precum şi câteva ace pentru siringă.

SIROPURILE, fie numai de zahăr, fie de smeură, vişine, lămâie, coacăze, sunt folositoare în casă, fie ca să facem băuturi plăcute şi răcoritoare pentru toţi vara, fie ca să le punem în doctoriile ce dăm bolnavilor, sau să facem cu ele băuturi pentru bolnavi. Siropul de zahăr se pregăteşte topind într'o jumătate litru apă caldă 900 grame de zahăr pisat, foarte curat (ales). Când s'a topit punem la foc iute şi mare şi fierbem timp de ½ oră, mestecând bine şi încercând cu lingura, ca să vedem când ajunge gros şi se leagă, atunci îl luăm dela foc. Se păstrează în sticle. Siropul de vişine, coacăze, smeură se face topind zahăr 900 grame în 500 grame zeamă de fructe (în loc de apă) şi apoi fierbând tot aşa. Ca să nu se zaharisească siropul, sticla în care păstrăm siropul trebue să fi fost opărită. Siropul îl ţinem bine astupat la un loc uscat şi răcoros.

SIROP DE CINCI RĂDĂCINI, de sparanghel, ghimpe, ţelină sălbatică, mărar şi pătrunjel, se ia 60—100 grame pe zi, pentru a pricinui urinare.

SIROPUL IODOTANIC este un lichid negricios, dulce, ce cuprinde iod şi tanin. Se dă copiilor şi oamenilor mari cu scrofule (deschise ori închise, ghinduri, vegetaţii adenoide, polipi în nas), tuse învechită, anemie, slăbiciune, reumatism, sifilis moştenit, dela 1 linguriţă pe zi (copil de 1 an) până la 2 linguriţe (copil mărişor) şi 2 linguri (om mare), câte una înainte de fiecare masă. Se dă mai ales vara, iarna urmându-se cu untura de peşte.

SIROPUL DE IODUR DE FIER are iod şi fier, se dă în aceleaşi doze ca şi cel iodotanic şi pentru aceleaşi boale.

SMEURA. Smeura e răcoritoare şi întăritoare. Cu foi fierte de smeură se fac oblojeli bolnavilor cu boale de piele, eczeme, spurcăciuni, bube. Cu ceaiul de foi de smeură se spală la ochi bolnavii cu dureri şi inflamaţia conjunctivelor (ochii roşii şi urduroşi). Ceaiul acesta îndulcit cu miere e bun pentru boalele de piept, tuse învechită şi răceli.

Cu fiertura de foi de smeură se face gargară în boalele de gură şi de gât.

Siropul de smeură e răcoritor şi bun în toate boalele molipsitoare.

SMIRNA este sucul unei plante din Arabia. Cu ea îmbălsămăm aerul rău mirositor din casă. Se face o tinctură de smirnă, plămădind 10 grame la 50 grame spirt curat timp de zece zile. Cu ea se unge sfârcul ţâţelor crăpate la femeile ce lăptează (cu puţină vată pe un beţişor de chibrit). Câteva picături de tinctură de smirnă în apă curată, dau un amestec alburiu, cu care ne spălăm pe obraz, căci curăţă şi şterge petele.

SMOCHINA este rodul unui pom din ţările calde. Ceaiul de smochine e bun de tuse şi răceală, iar pe dinafară ca gargară uşurătoare la copii în gâlci, anghină, gurare. Smochina ajută la ieşirea afară şi se dă tuturor celor cu încuere veche, mai ales după masa de seară.

SOARELE. Cura de soare se face în toate boalele sângelui, în anemie, slăbiciune; în oftica oaselor (abces rece), puroiul la şold, la şira spinării (cocoaşă), la glesne şi cot (colţ de lup), la copiii întârziaţi în creştere, cu oasele moi ori strâmbe (rachitism), la cei cu boala copiilor şi alte convulsiuni (hipocalcemie), în boalele de piele, în rănile vechi şi nevindecate, la cei limfatici, la cei cu scrofule şi ghinduri, la reumatism cronic, în nesomn.

Baia de soare trebue făcută cu băgare de seamă, ca să nu se ardă pielea bolnavilor, mai ales a copiilor; trebue făcută treptat şi cât mai multe zile. Se poate face nu numai la mare, ci pe ţărmul unui râu, într'o grădină, la oraş în curte, sau pe o terasă, într'un balcon, sus pe casă. Se poate începe de pe la jumătatea lui Mai şi urma toată vara. Baia de soare este generală (peste tot), ori locală, numai la partea bolnavă.

Copilul, sau omul mare, stă afară în soare, de obiceiu întins pe nisip, cu capul acoperit cu o pânză sau o pălărie uşoară, la început numai cu mâinile şi picioarele goale, restul trupului acoperit cu o cămaşă subţire albă, ori cu un cearşaf. Intâi azi stă astfel 5 minute, a doua zi 5 sau 6 minute, a treia zi 8 minute, stând din zi în zi tot mai mult, dacă pielea nu se roşeşte prea rău, până ajunge în o săptămână, cel mult două, să stea câteva ceasuri în şir. Chiar din cele dintâi zile, sau după o săptămână începe să lepede cămaşa şi să stea în pielea goală, cu capul acoperit, nu însă tot timpul cât stă în soare, ci mai puţin; adică, se îmbracă iar cu cămaşa, dar rămâne încă în razele soarelui o jumătate de ceas. Folosul este ca cel ce urmează cura să ajungă să stea cât mai mult, ziua întreagă sau cel puţin 4—6 ceasuri, cu pielea goală în soarele de vară. Interesul este ca să obişnuim trupul treptat, aşa ca să nu ardem pielea sau să dăm copilului o insolaţie. Cei ce au dureri de cap ţin pe frunte cârpe cu apă rece sau îşi udă

părul des cu apă. La mare sau la râu, ne băgăm din când în când în apă. Aceste băi se pot face copiilor mici chiar de 1 an. Cei prea mici, având pielea foarte subțire, vor fi ținuți în căruț, afară în soare, însă în totdeauna acoperiți cu cearșafuri, sau foarte puțin timp și treptat puși în pielea goală deadreptul în soare. In caz de roșeață mare a pielei, cu usturime, bășici mari și arsuri oprim șederea la soare câteva zile, iar părțile arse le acoperim des cu cârpe cu apă rece și le ungem cu glicerolat de amidon ori unt proaspăt, smântână, dar mai bine, ca să nu infectăm, cu acid boric. Cel mai bun ceas pentru bae este dela 9 la 12 dimineața și dela 2 la 6 seara. Copiii vor sta în tot timpul afară și vor mânca acolo, pe țărmul râului sau al mării. Din când în când, mai ales cei mici intră la umbră, sub cort, sub un copac, se scaldă în apă și apoi se încălzesc în nisip și iar se întind la soare.

Băile locale de soare se fac acoperind tot trupul cu cearșafuri și lăsând soarele să bată și să ardă numai partea bolnavă, bine înțeles fără să pricinuiască arsuri. Asemenea băi se pot face, la cocoașă, la genunchiul și piciorul cu răni, la o plagă și rană dela mână, la ulcerele varicelor, la pântece în cazuri de peritonită tuberculoasă (umflătură și apă la prapor), la trunchiu și coaste în pleurezie (apă la plămân sau pleurezie uscată), la pântece pentru boalele femeilor (umflarea mitrei, a ovarelor), la pântece pentru constipație și alte boale de mațe (urdinare veche, etc.), la șale și buci pentru dureri de șale și picioare (lumbago, sciatică), într'un cuvânt pentru toate boalele în care celelalte leacuri au dat greș, trebue încercat soarele.

Incă odată, baia de soare se poate face ori unde, nu numaidecât la mare, chiar în oraș, sus pe un acoperiș de casă, însă cu răbdare și prelungind cura trei luni cel puțin. La mare și la munte soarele e mai puternic și mai lecuitor, însă acțiunea lui este pretutindeni aceeași. In timpul băilor vom feri ochii, dacă se poate cu ochelari cu sticlele înegrite (afumate).

Folosul acestor băi, făcute ani de zile dearândul, este nespus de mare, mai ales pentru copiii cari cresc și se întăresc, rezistând apoi tuturor boalelor ce vin peste ei.

Soarele este cel mai putrnic ucigător al microbilor. El ucide bacilul tuberculozei în 6 ceasuri. De aceea să deschidem larg ferestrele și să lăsăm soarele să intre pretutindeni. Casele trebue făcute așa ca să le bată soarele din toate părțile. Țoalele și așternuturile să fie întinse cât mai des în soare și ținute mult. Tot soarele va ucide microbii din rănile vechi, cari nu se mai închid.

Sunt anume boale pe cari soarele le înrăește: așa e oftica la piept (tuberculoza pulmonară) ceva mai înaintată, care nu numai că nu folosește de pe urma curei de soare, dar se agravează. Oftica la început însă poate fi îngrijită cu soare, dar cu băgare de seamă, ca de îndată ce bolnavul începe să ardă (să aibă temperatură) să încetăm băile. In sanatorii cura de soare se face și iarna în galerii anume clădite și adăpostite.

SOCUL, ceaiul de floare 5 grame la 1 litru apă, câteva cești pe zi, se dă în tuse și răgușeală; el pricinuește sudoare și urinare mai multă. Pe dinafară se fac cu ceaiul de soc, spălături pentru bube și răni. Fiertura de foi de soc din 50 grame la 1 litru apă este purgativă. Cu ceaiul mai tare de flori, din 20 grame la 1 litru apă, se fac comprese cu cari se acopăr pielea cu brâncă (erizipel). Tot așa de bune pentru dropică, umflături și boale de rinichi sunt cojițele de dedesubt, adică al doilea rând de cojiță, cea verde, 150

grame cojițe la 1 litru apă, fierte până rămân 750 grame. Acest ceai de cojițe e bun și pentru cei ce sufăr de stomac, luat câteva cești pe zi.

Ceaiul de foi de soc (8 foi tăiate mărunt și fierte), e bun pentru cei ce au bube pe piele și alte erupții. Dacă sunt amestecate cu salvie (jale) și plămădite cu miere, foile de soc făcute ceai sunt bune pentru cei cu sângele îngroșat, cu călduri lăuntrice, pentru femei la oprirea regulei și pentru cei cu trânji. Boabele de soc pot fi fierte în miere, sau făcute peltea cu zahăr. O linguriță de această marmeladă de boabe de soc topită în apă e bună pentru stomac.

SODA este un corp alb tare, bucăți, ce se cumpără dela băcani pentru pus în apa de spălat rufe. Cu apa de sodă putem desinfecta spălând scândurile din odăile unde au zăcut bolnavi, cum și toată mob'la. In apa cu sodă trebue fierte toate rufele ce vin dela bolnavi. Să ferim să nu cumva să o înghită copiii mici, crezând că e un lucru bun de mâncare, căci soda arde gâtul, gura și mațele.

SOVÂRF, origanum vulgare, buruiană aromatică, florile ca niște spice roșii sau albe. Ceaiul de vârfuri înflorite, 20 grame la 1 litru apă, e bun în greutate de mistuire, lipsă de poftă de mâncare. Nu e de niciun folos în cel perit (sifilis), care trebue căutat cu medic. Din sovârf se face un balsam pentru uns pe dinafară în reumatism.

SPANACUL. Ceaiul de foi se întrebuințează în boalele bășicii udului și ale ficatului, pentru mărirea urinei și curățare. Ceaiul de semințe de spanac, 10 grame la ceașcă, ajută la ieșirea afară în încuere.

SPARANGHELUL, rădăcina se dă în ceaiuri din 30 grame la 1 litru apă ca deschizător al poftei de mâncare. Vârfurile de sparanghel sunt liniștitoare în boale de inimă. Cu ele se face un sirop. Sparanghelul nu se dă celor ce sufăr de rinichi și celor gutoși. Siropul se pregătește topind la baia-marie 180 grame zahăr în 100 grame zeamă stoarsă din vârfuri de sparanghel și apoi strecurăm printr'un tulpan, dând bolnavilor 2 linguri pe zi.

SPÂNZUL este o buruiană foarte otrăvitoare și primejdioasă. E bine să nu se folosească pentru lecuirea omului. Se întrebuințează mai ales în boalele calului și ale altor vite.

Vracii satelor spânzuesc pe oamenii mușcați de câini turbați. E o neghiobie, căci mușcatul tot moare de turbare, dacă nu e dus numai decât la Institutul Antirabic unde să i se facă injecții.

Spitale de acestea pentru oameni mușcați de câini turbați, se află în București, Iași și Cluj.

SPECII PECTORALE sunt un amestec de flori și foi de plante ca: nalba, coada vacii, mac, etc. Se fac ceaiuri pentru tuse și răgușeală, fierbând specii pectorale cât iei cu 3 degete la o ceașcă de apă (50 grame la 1 litru apă), câteva cești pe zi.

SPIRTUL ALB (alcoolul). Se scoate prin distilare, din prunele fierte, dar mai ales din cereale, grâu, porumb, cartofi. Spirtul face tăria țuicii, a vinului și a tuturor băuturilor spirtoase. Spirtul alb, spirtul curat este folositor pe dinafară în o mulțime de împrejurări: cu el, curat, se ating rănile, tăieturile, bubele, buboaele și orice plagă a trupu-

lui. La orice întâmplare rea, tăietură cu cuțitul, împunsătură, strivitură, repede, înainte de ori și ce turnăm spirt peste rană, desinfectând astfel plaga și oprind curgerea sângelui. Cu spirt în care s'a topit sare de bucătărie se fac fricțiuni și se trag bolnavii cei răciți. Tot așa și cu spirtul în care s'a topit camfor 10 gr. la 100 gr. spirt (spirt camforat). Pe lovituri și umflături se pun cârpe înmuiate în spirt, fie gol, fie tăiat cu apă, ca și pe locurile cu nevralgii, junghiuri, pe încheeturile umflate, pe sugiuri, pe pielea sub care coace un abces (uimă, buboi), iar pe deasupra legăm cu alte cârpe uscate. Cu spirt tăiat cu apă se face gargară, în gâlci și gurare. Spirt curat se pune în măselele găunoase și cu puroi, cari dor (abces dentar). Pe dinafară în gâlci se pun comprese de spirt cu apă. Scurgerile de urechi (otite supurate), se îngrijesc tot cu spirt: ștergem întâi urechea cât putem de în fund cu vată curată, scoțând toată coptura, apoi, bolnavul ținând capul plecat cu urechea în sus, umplem canalul urechei cu spirt curat, astupăm cu vată și lăsăm așa câteva minute. Lucrul acesta se poate face de 2—3 ori pe zi.

Cu spirt ne desinfectăm pe mâini ori de câte ori umblăm cu lucruri murdare, sau ne atingem de bolnavi molipsitori, sau când voim să fim curați ca să îngrijim o rană.

In spirt se plămădesc tot soiul de flori, plante și coji pentru leacuri (izmă, levănțică, etc.).

SPLINUȚA DE AUR, smeoaică (solidago virga aurea), o buruiană ce crește prin păduri, tufișuri, fânețe, în Iulie-August, cu tulpina dreaptă, păroasă, frunzele ovale, puțin păroase, florile galbene, fructele cu un singur grăunte. Ca și strugurii ursului și iarba neagră, splinuța este bună în toate boalele rinichilor, bășicii, piatră și nisip la

rinichi, în urdinare cu muci și sânge, fiertură din 30 grame flori la 1 litru apă. Se face și un sirop pentru oprirea urdinării la copiii mici, când le dau dinții, cu 100 grame flori fierte la 1 litru apă, 10 minute și apoi lăsate 12 ore, după care se strecoară, se stoarce și se adaogă zahăr ca la sirop.

STEJARUL, ceaiul de coajă jupuită și strânsă primăvara se dă în urdinare, urdinare cu sânge și trânji. Pe dinafară se întrebuințează fiertura de coajă pentru spălarea rănilor, degerăturilor, crăpăturilor, pentru spălături jos, în poala albă și scurgere la femei, spălarea capului când cade părul, etc. Ghinda prăjită, râjnită și făcută cafea se dă copiilor slabi, cu ghinduri și scrofule.

STEREGHIAȚĂ. Stereghiață se zice pe unele locuri laptelui prins. Cu stereghiață se ung și se acopăr arsurile pricinuite de soare, vara.

Când un copil sau un om s'a opărit cu apă fiartă, ori s'a ars rău cu foc, nu e bună stereghiața. Atunci, până îl ducem la spital, îl ungem cu liniment, oleo calcar (vezi varul), și-l acoperim cu cârpe curate. Cu nici un chip nu presărăm peste arsură țărână, nici nu turnăm lapte dulce în care s'au topit buruieni.

STERILIZAREA este curățirea lucrurilor de microbi, acei viermuși nevăzuți ai boalelor molipsitoare. Sterilizăm apa de pus pe răni, sau de băut, instrumentele cu cari tăiem și operăm un bolnav, lingurile, farfuriile și tot ce a slujit unui bolnav, etc. Cea mai bună sterilizare este fierberea în clocot și vreme mai îndelungată, 20—30 minute. Așa de pildă, fierbem tacâmurile, rufele în apă cu cenușă

etc. Alt mijloc este focul: trecem prin flacără tot ce se poate arde, toate lucrurile de metal. In urmă vin alte mijloace, aburi de apă la presiune mare (etuva), raze ultraviolete, etc., ce nu se pot întrebuința în gospodărie. Să nu uităm că soarele este cel mai bun sterilizator și ucigător de microbi: deaceea lucrurile din casă, țoalele, scoarțele, trebuesc scoase și întinse din când în când la soare.

STICLA PISATĂ, care se bea de către cei ce au sculament, nu numai că nu lecuește, dar este chiar vătămătoare. Pentru blenoragie sunt alte leacuri, pe cari le prescrie medicul (vezi permanganatul).

STIRIGIE. Vezi funingine.

STIRIGOAIE, plantă veninoasă, cu tulpina puțin păroasă, frunzele mari acoperite cu peri moi pe dos, flori albe ori verzui. E bine să nu se dea bolnavilor.



Stirigoaie

STOMACUL DE VITĂ. Vitele mistuesc hrana lor ca și noi cu ajutorul stomacului și al mațelor lor. In stomac își varsă succrile o mulțime de ghinduri ascunse în pereții lui. Când aceste ghinduri mistuitoare se tulbură și nu mai lucrează bine, omul se îmbolnăvește de stomac, nu mai are poftă de mâncare, toată ziua e lânced, orice mâncare îi

cade greu sau o varsă, și se chiamă că are boala dispepsie. Atunci folosim ca leac stomacul, rânza de vite, fie așa crudă, tocată, fie stoarsă și sucul amestecat cu puțină supă. De aceea bețivilor cari au stomcul obosit și sleit le priește dimineața după chef o ciorbă de burtă, care are în ea suc de ghinduri mistuitoare. Zeama de stomac de vită este și un leac minunat al anemiei grele (anemie pernicioasă), alături cu ficatul de vită (vezi ficat) și numai zeama de rânză și de ficat pot scăpa pe bolnavul de anemie dela moarte. Fetele slabe și gălbejite, copiii anemici și pipernici̦ți trebue hrăniți cu carne, rânză și ficat de vită. La otrăvirea cu ciuperci dăm otrăvitului stomac de iepure de casă (vezi ciuperci).

STRAȘNIC, asplenium trichomanes (acul pământului, părul Maicii Domnului), mică buruiană ce crește prin crăpăturile stâncilor, prin păduri umbroase și văi de munte. Ceaiul din 10 grame la 1 litru apă se dă în tuse veche. Pe dinafară se spală părul cu strașnic spre a-i opri căderea.

STROPIREA CU APĂ. Vezi dușul.

STRUGURII sunt buni pentru bolnavii de rinichi și pentru cei ce sufăr de încuere (constipație), pentru cei ce sufăr de îngrășare (obezitate), gută. Cura se face mâncând struguri de 3 ori pe zi și urcând treptat cantitatea, până la câteva kilograme pe zi, apoi iar scădem treptat. Cura trebue să țină 5—6 săptămâni.

Zeama de struguri proaspeți se dă copiilor mici, dela 5—6 luni în sus, câteva lingurițe pe zi, căci ajută la creștere și la mistuire mai ales, celor încuiați, cărora li se dă îndată după supt, ½ sau 1—2 lingurițe. Mustul de stru-

guri păstrat să nu fiarbă, înlocuește strugurii iarna. Se sterilizează mustul, punându-l în sticle și fierbându-l bine în baia-marie (sau la autoclav), apoi îl astupăm cu dopuri ce au fiert mult în apă clocotită și-l pecetluim cu smoală ori ceară. Stafidele sunt bune pentru cei încuiați. Ele se pun cu smochinele și roșcovele în ceaiul pentru tuse.

STRUGURII NEGRI, ribes nigrum, coacăz negru, un copăcel fără ghimpi, frunzele ascuțite cu 4—5 lobi, ușor păroase pe dos, florile verzi, pe dinăuntru roșiatice, atârnă în jos, fructele sunt boabe negre, crește prin pădurile din munți și dealuri. Se întrebuințează foile și boabele în ceai pentru reumatism, boale de rinichi, gută și constipație.

Foi de struguri negri 100 grame, foi de frasin și crețușca câte 50 grame. Din acest amestec se face un ceai de 15 grame la o ceașcă de apă, se beau 3 cești pe zi.

Zeama de boabe se dă ca să taie căldurile și să potolească tusea. Boabele uscate se fac ceai pentru răceală și aducerea sudorii.


Strugurii ursului

STRUGURII URSULUI (uva ursi), este un copăcel ce crește prin munți, în locuri stâncoase, totdeauna verde, cu foile tari, ovale, tulpina culcată, florile roșii, mici, așezate în vârful ramurilor; face niște boabe cărnoase, roșii cu 5 sâmburi, cari se mănâncă (să nu se confunde cu salba moale, nici cu belladona, cireașa lupului). Ceaiul de foi aduce urinare multă,

10 grame la 1 litru apă, în boale de rinichi cu umflarea bolnavului, dropică, boale de mațe, boale de inimă cu umflare, etc.

SUBLIMATUL COROSIV. Sublimatul corosiv este o sare de mercur (argint viu), foarte otrăvitoare, nu e bine să-l ținem în casă, ci numai la nevoie, când îl prescrie medicul să-l luăm dela farmacie; după ce a trecut împrejurarea în care l-am folosit și a mai rămas, e bine să-l asvârlim, ca să nu se întâmple, ca de obiceiu, nenorociri cu el. Se vinde sub formă de pastile, cofeturi roșii sau albastre, învelite ori nu într'o hârtie cu cap de mort pe ea. Sublimatul este un bun desinfectant, omoară microbii. Din el se face soluție, apa de sublimat, 1 pastilă la 1 litru (tare), sau 1 pastilă la 3 ori 5 litri apă (slabă). Cu apa de sublimat spălăm rănile, bubele, facem băi la degetele cu sugiuri, spălături la femei. Nu e bun pentru spălat pe obraz și nici de luat pe dinăuntru. Cu el ștergem pe jos în odaia bolnavilor de boale molipsitoare și cu el înmuem rufele lor. Sublimatul strică lucrurile de metal. Să nu uităm că e o travă ucigătoare.

SULFINA, melilotus off. (iarba de piatră), este o buruiană dragă poporului. Cu ceaiul de flori de sulfină, 20 grame la 1 litru apă, se spală ochii bolnavi sau se fac clisme celor încuiați. Pe dinăuntru ceaiul de flori, fierte, este bun pentru turburările nervoase, neliniște, lipsă de somn, nod și înăbușeală la femeile cărora li se oprește luna, sau cari au regulă puțină și cu dureri, precum și contra poalei albe și asudărilor.

SULFUL. Vezi pucioasa.

SUNĂTOAREA (pojarnița), trebue culeasă numai floarea, fără frunze. Ceaiul din 20 grame la 1 litru apă, 2 cești pe zi după masă, e bun pentru mistuire în boalele de stomac (dispepsii) și mațe (enterocolite). Se mai întrebuințează în untdelemn, 500 grame flori proaspăt culese și strivite se țin 3 zile într'un amestec de 1 litru untdelemn și 500 grame vin alb. Apoi se fierb la baia-marie până ce se evaporează tot vinul. E bine ca această plămadă apoi să se pună în multe sticle mici, căci tot umblând la ea se strică, rânceZește. Pe când așa nu se umblă decât cu o mică sticluță, restul rămânând neatins în celelalte sticluțe. Acest leac se dă cu lingurița, pentru bolile de ficat (colică, piatră la ficat) și arsurile în capul pieptului. Unii ating rănile cu unt de sunătoare, dar sunt mai bune spirtul, tinctura de iod, apa oxigenată. Sunătoarea se mai întrebuințează și pentru scos limbricii la copii, în chip de ceai.

Ceaiul de sunătoare amestecată cu codița șoricelului, ar lecui pe copilașii cari se scapă noaptea de ud în pat.

SUPA DE CEREALE este leacul, scăparea dela moarte a copiilor mici (sugarilor), când dă urdinarea peste ei. Ori cât de mic ar fi pruncul bolnav de urdinare, nu-i mai dăm țâță, ci îl oprim dela ori și ce mâncare. Ingrijirile și lecuirea o începem cu o curățenie, adică o linguriță de rețină. Apoi o zi, sau chiar o zi și o noapte (12 sau 24 ceasuri), nu dăm bolnavului decât apa fiartă goală, cu ceșcuța, din ceas în ceas (500 grame apă pe zi). In urmă îi dăm supa de cereale care se face fierbând șease ceasuri în apă cu puțină sare, câte o lingură de boabe de orz, ovăz, grâu, secară și orez, bine spălate. Numai după ce urdinarea s'a potolit, aducem pruncul iar la sânul mamei sau îi

dăm lapte de vacă tăiat cu supa de cereale. Supa de cereale trebue făcută proaspătă în fiecare zi, căci se strică mai ales vara (vezi orezul).

SUPA DE CHIMEN. Vezi chimenul.

SUPA DE LEGUME. Legumele au multe săruri trebuitoare organismului, de aceea se face o supă de legume care se dă bolnavilor și chiar copiilor mici, fie legume goale, fie legume cu cereale (orz, ovăz, etc.). Se fierb la un loc, cartofi, morcovi, puțin postârnac și gulie, o foaie de varză, boabe de mazăre ori fasole cu puțină sare la un litru apă, timp de 4 ceasuri. Din zeama strecurată se iau 200 grame cari se prepară cu o linguriță de făină, sau cu orez, fierbându-se încă puțin și se dă copilului, odată pe zi, începând dela 10 luni ori dela un an. Această supă trebue făcută proaspătă în fiecare zi.

Bolnavilor, oameni mari, li se poate face aceeași supă de legume foarte hrănitoare și ușor de mistuit, în toate boalele cu călduri mari.

SUPOZITORUL (vezi săpunel) este un amestec de unt de cacao cu o doctorie, mai ales cu chinină, în forma unui dopuleț ascuțit la un capăt. El se vâră în șezutul bolnavilor, cât de sus, la cei ce nu pot lua doctoria pe gură. Dar doctoriile nu pătrund așa bine în trup, ca pe gură și de multe ori supozitoarele sunt nefolositoare. Sunt alte supozitoare cu morfină (afion) ori belladona, liniștitoare. Sunt supozitoare cu leacuri pentru tărnji, mâncărime și curgere de sânge din șezut. Toate se cer dela farmacie. Cele cu chinină se pun la copiii cu fierbințeală, 1 sau 2 pe zi.

SUPRAALIMENTAȚIE se chiamă mâncare din belșug, adică mai mult decât mănâncă un om sănătos. Supraalimentația, unită cu șederea și cura de aer se dă celor slăbiți, celor obosiți (surmenați), celor cu boale de nervi (neurastenie), dar mai ales celor ofticoși în orice grad al boalei. Condiția este însă ca cel ce face cura să nu sufere de mațe și să suporte acest belușg de hrană. Supraalimentația se face cu tot soiul de mâncare: ouă, carne, lapte, brânzeturi, pește, poame, unt, miere, conserve, (sardele, șuncă, untură). Bolnavul mănâncă mai des, de 4—5 ori pe zi: dimineața la 6, la 12, la 4 seara la 8 și la culcare. In total, va mânca 4—6 ouă pe zi, 200—300 grame carne, pâine, brânză, 1 kilogram lapte, fructe. Din când în când se cântărește, ca să vadă dacă câștigă în greutate. Așa ține 3—6 luni, bine înțeles dacă e nevoe, dar chiar după isprăvirea curei, tot se hrănește bine. Grija este ca cel ce se supraalimentează să nu-și obosească și să nu-și strice stomacul. Medicul în acest caz îi dă un al tregim, mai ușor.

SUSAIUL. Zeama de susai crud, strivit și stors, e purgativă, curățitoare și ajutătoare la mistuire, mai ales pentru orășenii cari stau mult pe loc și au mațele leneșe.

ȘARPELE. Pielea de șarpe nu e bună de niciun leac, deși se fac cu ea atâtea vrăji, descântece. Cu veninul de șerpi răi din alte țări, se încearcă acum tămăduirea cancerului (racului).

Pentru mușcătura de șarpe avem un leac care nu dă greș, numai să fie întrebuințat la timp și anume serul antiveninos, care se injectează celui mușcat. Serul acesta se găsește la farmacii și la Institutul Cantacuzino.

Celor mușcați de șarpe li se fac injecții cu cafeină și camfor. Li se dă să bea ceaiuri de foi de coajă de frasin, dar mai ales untdelemn mult, 100—200 grame odată. Mușcătura se arde cât mai grabnic cu un fier înroșit în foc.

La noi în țară numai vipera (năpârca) e veninoasă (vezi permanganatul).

ȘOFRANUL se dă ca să aducă regula întârziată din alte pricini decât sarcina. E zadarnic să se încerce provocarea unui avort (lepădătura) cu șofran. Se întrebuințează ceaiul cu 8 sau 10 fire la o ceașcă de apă. Pe zi se bea cel mult 2 cești. Se dă și pentru calmarea tusei.

ȘORICIOAICA, o sare de arsenic foarte otrăvitoare. E bine să nu se întrebuințeze ca leac pentru oameni, iar pentru otrăvirea șoarecilor trebue folosită cu mare băgare de seamă.

Cu șoricioaică fac doftoresele satului multe vrăji și răutăți.

Nu e bine să ținem șoricioaică în casă.

ȘTEVIA DE GRĂDINĂ, ceaiul de rădăcină, din 20 gr. la 1 litru apă, se dă în boalele de piele, scrofule, câteva cești pe zi. Praful de rădăcină uscată, care conține mult fier, se dă celor lipsiți de sânge, ofticoșilor de 3 ori pe zi câte ½ gram de praf la masă. Ceaiul de semințe ar opri vărsăturile.

T

TALCUL. Talcul este un praf alb, alunecos, cu care se pudrează pielea copiilor opăriţi (vezi amidon), după ce le facem baie. Talcul se pune între degetele şi pe picioarele celor ce asudă mult şi se opăresc. Pe dinăuntru se dă 50—100 grame pe zi în diaree mare — la oameni adulţi.

TAPIOCA. Tapioca este făina scoasă dintr'o plantă din alte ţări. Se înfăţişează în chip de bobiţe albe, ca grişul. E o hrană uşoară pentru copiii mici şi pentru bătrâni. Se fierbe o linguriţă sau două la o ceaşcă de lapte cu puţin zahăr timp de 20 minute şi iese o mâncare asemănătoare grişului sau orezului cu lapte.

Cu tapioca fiartă în lapte, începem să învăţăm sugarii la mâncare cam de pe la şease luni, înlocuind unul din supturi, cu o ceaşcă de tapioca cu lapte sau griş cu lapte.

TARHONUL. Ceaiul de 20 grame foi la 1 litru apă, câteva ceşti pe zi, aduce poftă de mâncare şi bună mistuire. Tarhonul scoate câteodată viermii din maţe la copii.

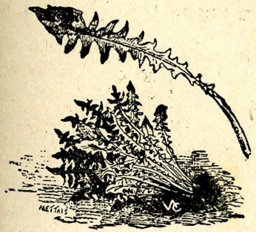
TĂMÂIA. Tămâia este o răşină de copac din Arabia. Cu o fărâmă de tămâie se astupă măselele găunoase, când încep a ne durea şi uneori parcă se alină.

TĂRÂŢELE. Tărâţele de grâu se întrebuinţează pentru facerea băilor, în spuzele, mâncărime (urticare şi eritem). La o bae se pun 5 kilograme tărâţe închise într'un săculeţ şi fierte deoparte. Zeama lor se răstoarnă în apa de bae. Cu apa de tărâţe 50 grame la 1 litru apă, se fac clisme, în diaree, trânji, usturime la şezut. Comprese cu apă de tărâţe se pun pe pielea iritată, inflamată, pe obrajii cu coşi, pe opărelile boaşelor, etc.



Tătăneasă

TĂTĂNEASA, symphytum off. (iarbă băloasă), este o plantă păroasă, cu rădăcina ca un fus, însă rămurată, flori roşii purpurii, ca nişte mici năpârstoace, şi foile largi, ovale, ca nişte limbi. Ceaiul de rădăcină, 20 grame la 1 litru apă, câteva ceşti pe zi, se dă în tuse, scuipări de sânge şi diaree. Pe dinafară cu zeama de rădăcină stoarsă se ung rănile şi mai ales cele de pe ţâţe la femeile ce lăptează.



Tâlhărea

TÂLHĂREA (crestăţea), lactuca virosa, buruiană cu miros tare şi greu, frunzele samănă cu cele de cicoare, florile galbene sunt aşezate la vârf. Din tulpină se scoate

sucul de lăptucă (lactucarium) ce se dă pentru somn şi linişte (vezi lăptuca).

TÂLVUL. Vezi traga.

TEIUL. Ceaiul de flori e liniştitor al nervilor şi al tusei. Băut cald după masă ajută la mistuire. In timpul răcelei ajută la urinare şi asudare. Pe dinafară se fac băi cu floare de tei copiilor nervoşi şi fără somn, 500 grame flori la o baie sau chiar 1 kilogram flori de tei la o baie pentru om mare.

TEREBENTINA. Vezi esenţa de terebentină.

TEOBROMINA este un praf alb ce se vinde numai la farmacie, cel mai bun ajutător al urinării în boalele de rinichi şi inimă, precum şi în oprirea udului. Se ia 1 gram pe zi în 2 dăţi, ½ gram dimineaţa şi ½ seara în apă. In acelaşi timp se urmează dieta de lapte. Bolnavul se desumflă şi vede cum îi creşte zi cu zi urina.

TERMOMETRUL este un instrument cu care se ia căldura trupului. Să nu lipsească din nicio casă, şi ori de câte ori cineva, mai ales copilul, se plânge de durere de cap şi rău în corp, îi luăm căldura cu acest grad, care e foarte lesne de cetit. Căldura firească e de 37°. Tot ce trece deasupra înseamnă fierbinţeală şi deci boală. El se pune la subţioară şi se ţine 15 minute. După ce l-am cetit dăm jos mercurul, scuturându-l uşor, cu smucituri din mână.

TIBIŞIRUL. Vezi creta.

TINCTURA DE IOD este o apă neagră, cu miros spirtos, făcută din iod topit în spirt. Tinctura de iod este totdeauna folositoare şi o sticluţă cu acest leac nu trebue să lipsească din nicio casă.

Pe dinăuntru tinctura de iod înlocueşte iodurul de sodiu şi de potasiu şi se dă ca şi acestea, în gută, reumatism, tuse învechită, sfrenţie învechită (sifilis secundar şi terţiar), începând cu 2 picături odată luate la masă, de două ori pe zi, şi urcând zilnic câte o picătură, până ce ajungem să luăm 20 picături la masa de prânz şi 20 la cea de seara. Alţii recomandă să urcăm până la 100 picături pe zi. Tinctura se ia mai ales vara, pe timpul cald. Picăturile se numără într'o lingură cu apă şi se iau la jumătatea mesei, ori după mâncare. Indată ce bolnavul nu tolerează iodul, ci are dureri de cap, guturai, tuse, dureri mari în trup, urdinare, nu mai ia tinctură câteva zile şi apoi iar începe dela 2 picături, urcând mai încet doza. Pe gură tot aşa se dă câteva picături pe zi, dela 3 până la 10 odată, copiilor, iar oamenilor mari, cum am spus, până la 20—30. Pentru oprirea vărsăturilor se pică 5 sau 10 picături într'o lingură cu apă şi se dă celor la care nu mai contenesc vărsăturile (femeile însărcinate, vărsături fără pricini ştiute). Câteva picături se dau şi în diaree. Pe dinafară tinctura de iod se pune pe orice rană, bubă, tăietură, strivitură, înainte de a pune orice alt lucru, căci iodul curăţă locul şi omoară microbii ce s'ar găsi în rană. Se unge cu iod de asemenea partea de trup cu junghiu (pneumonie), partea pieptului unde s'a făcut apă (pleurezie), apoi părţile cu nevralgii şi dureri. Tot tinctura este leacul multor bube şi boli de piele, eczeme, mai ales la pielea capului, când părul cade (favus, pelada). Cu tinctură topită în apă se fac spălături în urechea ce curge, jos la femeile cu scurgeri, la

lăhuze, clisme celor cu urdinare, etc. Pentru aceasta punem atâtea picături de tinctură în apă caldă până ce apa se face gălbue roşioară. O bucăţică de vată înmuiată în tinctură şi băgată în măseaua găunoasă opreşte durerea. Pentru ştersul în gât, gâlci şi anghină, tinctura nu trebue să fie curată, ci tăiată cu glycerină ori untdelemn, 1 parte tinctură şi 2 untdelemn. E de ajuns o singură ştersătură pe zi în gât cu tinctură, celelalte le facem cu apă oxigenată, căci tinctura arde şi irită mai rău gâtul, în deosebi la copii. Intr'un cuvânt, pe dinafară orice rosătură, cât de mică, orice bubuliţă, ori unde s'ar găsi, trebue unsă dela început cu tinctură de iod. In gură, bubele, aftele, mărgăritărelul, gâlcile de asemenea, însă cu tinctură tăiată cu untdelemn. Pielea cu brâncă, se unge tot cu tinctură de iod, fie că brânca e la obraz, la cap, sau în orice altă parte a trupului.

TORTEL, torţiel, borangic, steagul zânelor, părul Sfintei Marii, e o plantă parazită, fără frunze, cu tulpina subţire ca un fir, de coloare roşiatică, ce se lipeşte ca o lipitoare în jurul plantelor, din trupul cărora suge şi se hrăneşte. Creşte prin fâneţe, poieni livezi, pe trifoi, lucernă, cimbru, etc. E un leac bun pentru cei încuiaţi cari sufăr de stomac şi de ficat, cu gălbinare. Ceaiul se face cu anason 2 grame şi tortel o jumătate de gram la o ceaşcă mare de apă fiartă.

TOPORAŞI. Vezi violeta.

TRAGA. Traga poate să ne fie de folos. Sământa ei are puterea de a scoate limbricii şi alţi viermi paraziţi din

maţe. Se iau 100 grame de sământă de tragă şi se pisează cu coajă cu tot, amestecându-se cu miere. Copilul care are viermi mănâncă plămada asta. Aşa câteva dimineţi dearândul, apoi îi dăm o curăţenie.

TRAISTA CIOBANULUI se dă ca ceai, din plantă proaspătă, în urdinare cu sânge, scuipare cu sânge, pierderi de sânge la fete şi la femei, căci acest ceai opreşte sângele. Se face şi un vin plămădind 180 grame de plantă proaspătă tăiată bucăţi la 1 litru vin, timp de 10 zile, care se ia apoi cu lingura din ceas în ceas.

TRANDAFIRUL DE DULCEAŢĂ. Apa de trandafir e bună de spălat ochii cu lăcrămare, iritaţii şi urdori. Ceaiul de flori de trandafir (numai petalele) din 20 grame la 1 litru apă, se dă în urdinare, scuipări de sânge şi pe dinafară ca gargară în gâlci, spălături în poala albă. Oţetul de trandafiri e bun pentru şters bolnavii în fierbinţeală şi pus comprese. Dulceaţa de trandafiri este bună pentru vindecarea boalelor de piept.

TRASUL (masajul). Trasul este un leac străvechi de când lumea. Nu toată lumea însă ştie să tragă cum se cuvine şi trasul nu e bun în toate boalele. Un masaj rău făcut, sau acolo unde nu trebue, poate fi foarte primejdios. Trasul se face totdeauna dela vârful mădularelor (mână, picior), către rădăcină, adică împingem sângele înapoi către inimă. Pe ceafă tragem de sub scăfârlie în jos. Pe spate, şale şi pe buci, putem face masaj în orice direcţie. Pe pântece este cel mai greu masaj: îl începem din partea dreaptă, de sub coastă, trecem pe deasupra buricului spre stânga, mergem pe marginea stângă a pântecu-

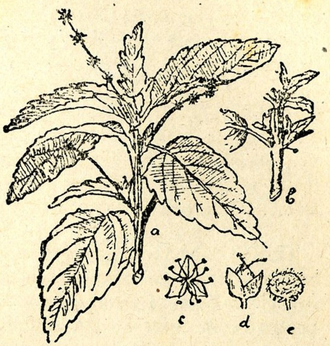
lui până jos lângă stinghie și acolo cotim spre dreapta numai până deasupra bășicii udului, fără să mai trecem în stânga. Facem deci un cerc deschis așa cum circulă hrana în mațele noastre. Nu masăm, adică partea dreaptă, unde se află apendicele.

Cine face masaj trebue să fie foarte curat pe mâini, spălat și desinfectat cu spirt. Masajul se face cu o unsoare, untdelemn, vaselină, liniment, cu spirt cu sare, ori cu spirt camforat, cu praf de talc, etc. Trasul e bun în răceală, junghiu, nevralgii (afară de sciatică), dureri de șale (lombago). Apoi în dureri de cap, dureri de încheeturi (artrite), în boale de inimă și de rinichi cu umflarea picioarelor, în boalele nervoase cu nesomn, în îngrășare, gută, reumatism, diabet, slăbiciune. Masajul întărește, liniștește, aduce poftă de mâncare, gonește sărurile strânse în carne și ține pe om sănătos și tânăr, ca o gimnastică .Masajul pe pântece gonește grăsimea adunată pe burtă și ajută la ieșirea afară, deșteptând mațele din lenevie.

Masajul se face întâi mângâind ușor cu mâna partea pe care vrem să o tragem, apoi apăsând mai adânc, și în urmă cu degetul mare strivind ușor fâșie cu fâșie mușchii și cărnurile de dedesubt. Masajul e bun după ori ce bae și duș.

Trasul e oprit în boalele vinelor cu umflarea lor (varice), în oftica înaintată cu scuipare de sânge, în piatra la ficat, în apendicită și diaree, în peritonită (umflarea și aprinderea praporului) și în ruperea proaspătă a oaselor (fracturi). Nu facem masaj nici în hemoragii la creer, la început. Facem masaj numai mai târziu, când bolnavul a rămas cu dambla ori cu mâna și piciorul moi.

TREPĂDĂTOARE, mercurialis anua, brei de câmp, plantă ierboasă cu tulpina în patru muchi rămuroasă, frunzele ca un vârf de lance, când se usucă ajung albăstrii, florile verzui, fructele niște măciulii. Crește prin locurile cultivate, pe lângă ziduri, Iunie-Septemvrie. Vitele se păzesc de ea, căci le strică stomacul.



Ttepădătoare

Se întrebuințează ca purgativ mai ales la femeile cărora se oprește luna (regula), dar nu are efect decât planta proaspătă; se strivește planta și se stoarce, dându-se bolnavului 30-50 grame de zeamă în o ceașcă de apă caldă — sau fiertură 10 grame la 500 apă. Cu miere și trepădătoare amestecate (jumătate miere, jumătate zeamă de plantă proaspătă, strivită și stoarsă), puse în apă se face clismă în constipație, 30 grame la oameni mari, 5 grame la copii.

TRESTIA DE BALTĂ, stuf de baltă, din care se fac mături, rădăcina ei se întrebuințează ca ceai din 50 grame la 1 litru apă spre a pricinui sudori la bolnavii de gută, reumatism, pneumonie, apă la plămâni.

TRIFOIȘTE, menyanthes trifoliata (trifoi amar, trifoi de lac), buruiană de apă, cu tulpina groasă ca a ghinturei, frunza în trei foi, florile albe-roze, crește prin lacuri, bălți.

Ceaiul de foi 20 grame la 1 litru, se dă ca întăritor și ajutător la mistuire mai ales celor ce au greutăți și dureri după masă. Nu e bun de friguri. Se face și un vin turnând peste 10 grame de foi de trifoiște, 100 grame de vin fiert în clocot, se lasă ½ oră și se strecoară: 1 lingură înainte de masă.

TROSCOTUL, ceaiul de tulpină, rădăcină și foi, din 20 grame la 1 litru, este bun pentru vindecarea diareei, mai ales în dizenterie (urdinare cu sânge), bine înțeles, urmând și celelalte medicamente (vezi bismut). Troscotul ar mai fi bun pentru vindecarea trânjilor.

TURIȚA MARE, agrimonia eupatoria (coada racului), buruiană foarte păroasă, cu numeroase flori galbene-aurii, fructele la bază cu ghimpuri mici. Foile sunt un leac bun pentru cei ce sufăr de gât, anghine, cei ce sufăr de bube în gură, foi 100 grame fierte în 1 litru apă până rămân 750 grame, apoi se adaogă 50 grame miere de trandafiri (vezi miericică). Cu acest leac se face gargară de 5—6 ori pe zi. Foile fierte în vin se pun pe ulcerele varicoase de pe țurloaie. Ceaiul de foi se dă în urdinare și în boalele de ficat, în reumatism, în scuipările cu sânge și în slăbiciunea stomacului.

TURTA (ciurul zânelor, ciumuhai), carlina acaulis, o buruiană spinoasă, fără tulpină, frunzele fără peri, tăiate adânc și cu colți, florile dedesubt cu niște foi țepoase, se deschid albe ca niște stele. Ceaiul de rădăcină ajută la mistuire și ajută la asudare. Cu apă strecurată prin ciurul zânelor își spală ochii fetele, ca să-i facă vrăjiți, iar bătrânii ca să-și păstreze vederile.

TURTA LUPULUI este o otravă grozavă. Nu trebue folosită de necunoscători. Numai medicul știe să o întrebuințeze ca leac pentru om.

Cu turta lupului pusă în carne se ucid lupii.

TUTUNUL. Scrumul de tutun se pune pe șancăre, cu credința că le vindecă. Cum am spus însă, orice rană jos trebue arătată medicului, căci s'ar putea să fie sfrenție. Leșia de tutun se întrebuințează pentru vindecarea râei mai ales la vite (oi); pentru om însă tot mai bună rămâne pucioasa. Este un obiceiu vătămător acela de a pune pe moalele capului la copiii mici, cari n'au somn și țipă, foi de tutun și de mătrăgună, căci otrăvim copilul. In asemenea cazuri o baie cu flori de tei e mult mai folositoare.

ȚAICUL (drojdia de bere), este cunoscut în orice gospodărie, căci cu el se plămădesc coca de cozonaci și aluaturile care vrem să crească. Țaicul pe dinăuntru se dă, de 7—8 ori pe zi câte o boabă ca aluna înghițit așa, ori topit în apă, în coși și bube pe obraz, cârtițe, dalac, zahăr în sânge (diabet), constipație, etc. Pe dinafară cu apă în care s'a topit o linguriță de țaic la 1 litru apă, se fac spălături la femeile cu scurgeri și poală albă. Cu el se face oblojeală bună pentru arsurile pielei; plămădind țaic în apă curată și acoperind cu el arsura, apoi învelind cu cârpă curată. Țaicul are multă vitamină B.

ȚÂȚA DE FEMEIE, stoarsă în ochi, se crede că vindecă boalele și umflăturile ochilor. Dar cel mai bun leac e colirul, sau acidul boric, sau permanganatul.

ȚELINA, fiertura de 25 grame la 1 litru apă, se dă în tusea veche, răgușală, reumatism vechi și piatră la rinichi.

Ţelina scoate şi viermii din intestin, chiar când o mâncăm gătită în mâncare.



Ţelină sălbatecă

ŢELINA SĂLBATICĂ creşte prin locuri sărate în Dobrogea, e bună pentru boalele de rinichi, zeama proaspătă, o linguriţă pe zi.

ŢIGARĂ, împotriva tusei şi astmei (vezi laur porcesc şi fumuri).

ŢINTAURA (frigurică) este o plantă mică cu flori roşioare. Ceaiul de flori din 25 grame la 1 litru apă câteva ceşti pe zi, se dă în boalele mistuirii, slăbiciuni de stomac, lipsă de poftă de mâncare, friguri, scrofule. Cu fiertura de ţintaură, se fac clisme copiilor cu viermi în şezut (oxiuri). Florile plămădite în vin dau un vin de ţintaură, bun pentru cei slabi şi fără poftă de mâncare.

Cu zeamă de ţintaură crudă şi păpădie, câteva linguriţe pe zi, în mâncare, se face primăvara cura de curăţit sângele la gutoşi, podagroşi, la cei cu eczeme şi bube. Ceaiul de ţintaură nu vindecă frigurile cum se crede. Leacul paludismului rămâne numai chinina.



Ţintaură (fierea pământului)

ŢIPIRIGUL este ca o sare. Cu el se ajută spoitorii la spoitul vaselor. Se găseşte de

vânzare pe la orice prăvălii. Mulţi bagă bucăţele de ţipirig în măsele găunoase ca să le aline durerea.

Am văzut întâmplări rele cu oameni cari au băut ţipirig crezând că e sare amară.

Ţipirigul e bun în boalele pieptului, cu tuse necoaptă (pneumonie, bronchopneumonie, bronchită capilară), tupit în ceai ori în vin. Omului mare i se poate da până la 3 grame pe zi, copilului mic dela un sfert de gram, până la 1 gram. Mulţi suflă praf de ţipirig în gâtul bolnavilor de anghină, dar e mai bună gargara în asemenea cazuri, gargara cu apă oxigenată sau cu permanganat.

ŢIŢEIUL. Ţiţeiul se întrebuinţează ca leac al ofticii la plămâni, câteva linguriţe băute dimineaţa, la prânz şi seara. Fără să avem dovezi nesdruncinate că ţiţeiul vindecă oftica, nu putem însă opri pe bolnavi să-l încerce.

De asemenea, unii pretind că ţiţeiul ar fi şi un leac al diabetului (zahărului în urină). Cine ia ţiţei să-şi supravegheze rinichii, făcând analiza urinei, căci ţiţeiul ar putea să irite rinichii şi să dea albumină în urină. Atunci nu-l mai luăm.

ŢUICA. Cu ţuica se fac înfăşurături şi comprese, ca şi cu spirtul tăiat cu apă, la răceală şi junghiuri (bronchopneumonie), la copii şi oameni mari. Tot aşa şi cu rachiul de drojdie. Cu ţuica se face gargară în gâlci şi se clăteşte gura în gurare şi dureri de dinţi.

U

UDUL (urina) de copil mic se mai întrebuinţează încă pentru vindecarea celor bolnavi de ochi. Cu ud de copil mic se spală ochii bolnavi şi bubele învechite. Udul (pişatul) a ajuns să fie un leac, însă numai medicii şi numai în anume împrejurări îl pot întrebuinţa. De pildă, dacă unui bolnav cu bube vechi şi nelecuite îi injectăm puţin ud de-al lui sub piele, se vindecă. Dar, aşa ca leac dat de babe, udul trebue svârlit ca o necurăţenie ce este.

ULEIUL DE REŢINĂ. Vezi reţina.

ULMUL. Fiertură de coajă de ramuri tinere de ulm din 20 grame coajă la 1 litru apă se dă în pleurezie (apă la plămâni), dropică, scrofule, boale de piele, câteva ceşti pe zi. Cojile se curăţă de pieliţa de pe deasupra. Alt preparat: se fierb 130 grame coji la 2 litri apă până rămâne jumătate, 250 grame dimineaţa şi seara.

UNGURAŞ, marrubium vulg. (bălţătură, varonic), o buruiană, cu tulpina albă pâsloasă, cu ramuri de jos, frunzele aproape rotunde, pâsloase, flori albe, creşte prin locuri sterpe, lângă drumuri şi garduri. E bună în friguri, lingoare, gripă, tuse, boale de stomac şi maţe. E bună şi în oftică. Se face un vin din plămădeală a 60 grame buruiană uscată la 1 litru vin tare, 100 grame pe zi. Se pot lua şi prafuri de unguraş uscat şi pisat, amestecat în miere 3 grame pe zi.

UNTDELEMNUL e bun pentru piatra la ficat, câteva linguri pe zi, băute fie aşa curat, fie cu zeamă de lămâie. De asemenea se dă şi celor slabi şi fără puteri. In cantitate mai mare lucrează ca o curăţenie. El se pune în clisme, câteva linguri la ½ litru apă. Copiilor mici li se pot face clisme cu untdelemn curat. Să nu ungem cu untdelemn bubele şi rănile, căci le infectăm, mai ales pe cele proaspete, pe cari trebue să turnăm spirt, ori tinctură de iod. Cu untdelemn în care s'a plămădit camfor, 10 grame la 100 grame untdelemn, se trag bolnavii cu răceală şi junghiuri. Untdelemnul e bun în orice stricare de stomac, câteva linguri. De asemenea, pentru bolnavi cu acreli în stomac, cu arsuri în capul pieptului, jerăgai şi dureri la lingurică (dispepsie), pentru bolnavi cu vătămătură, untdelemnul este un liniştitor şi un leac. Mai ales cei cari şi-au stricat stomacul şi ficatul din băutură multă, de ţuică ori vin, găsesc alinare în untdelemn, bine înţeles după ce se lasă de băutură.

Untdelemn mult se dă să bea celor muşcaţi de şarpe.

UNTURA DE PEŞTE se dă iarna, copiilor cu rachitism, lipsă de sânge, scrofule, oftică, la oase, câteva linguri pe zi (dela una până la patru linguri). Copiilor mici de doi şi trei ani li se dă cu linguriţa. Untura de peşte se ia fie goală, fie cu zeamă de lămâie, ori amestecată într'o farfurie de supă. Şi oameni mari o pot bea în anume împrejurări (abces rece, scrofule). Pentru o cură este nevoie să se ia câţiva litri pe iarnă, 2 şi chiar 3.

UNTURA DE PORC, topită, bine păstrată și ferită de râncezeală este o bună unsoare, pentru piele, fie așa curată, fie făcută alifii, cu camfor (din 10 grame camfor la 100 grame untură), fie cu scrobeală albă ori oxid de zinc. Cu 100 grame untură fiartă la baia-marie, cu 1 gram smirnă, timp de 2—3 ceasuri se face o alifie bună pentru eczeme și alte iritații ale pielei.

URECHELNIȚA, sempervivum tectorum (iarba ciutei, iarbă grasă), crește pe stânci, oamenii o cultivă sus pe acoperișul de draniță al caselor. Foile strivite, fie goale, fie plămădite cu oțet, se pun pe lovituri, vânătăi, scrântituri. Cu acest oțet se spală și se pansează rănile vechi, ulcerele. Frunzele se pun pe bătături. Zeama de foi tăiată cu apă se întrebuințează la clătitul gurii bolnavilor cu bube și arsuri în gură (afte). Nu e bine să se stoarcă zeamă în urechi. Se face și un ulei de urechelniță, cu foi plămădite în untdelemn.

URZICA ALBĂ (moartă), ceaiul de flori și vârfuri este bun pe dinăuntru în urdinare, pierderi de sânge la femei, trânji, boale de rinichi și de bășică. Fiertura de urzică se întrebuințează pe dinafară ca spălături în boalele femeești, scurgeri și poală albă.

URZICA USTURATĂ se întrebuințează ca și cea moartă. Zeama de urzici aduce urinare multă și se dă în sculament, fără să lecuiască. Unii bolnavi își bat încheeturile umflate de reumatism, ori părțile trupului dureroase, cu urzici usturate. Se produce o urzicătură și durerea încetează, dar leacul nu izbutește totdeauna. Zeamă de urzici nefierte, stoarse după strivire, 100 grame pe zi se folo-

sește mai ales în urdinare cu sânge, scurgeri de sânge la femei, curgere de sânge din nas.

USTUROIUL, gonește viermii din mațe și ajută la vindecarea tusei vechi și a boalelor de plămâni (oftică), mai ales cu scuipare de sânge. Bolnavul mănâncă la masă sau înghite nemestecat cățel de usturoi, bine înțeles dacă asta nu-i strică stomacul. Pentru viermi dăm copilului să mănâce usturoi, țelină, câteva zile dearândul, apoi dacă nu scoate nimic îi dăm cofeturi de limbrici. E greșită credința că usturoiul conține arsenic. Usturoiul rămâne un bun vindecător al tusei. El uneori coboară presiunea arterială.

Usturoiul este bun și pentru cei ce sufer de umflarea arterelor, cu primejdia ruperii lor (hipertensiune). Acești bolnavi își văd suferința ușurată, dacă mănâncă usturoi, sau iau picături de usturoi.

V

VANILIA e păstaia unei plante din America. Vanilia e uşor aţâţătoare (excitantă). Se foloseşte mai ales ca să dea miros dulceţurilor şi compoturilor în care se fierbe.

VALERIANA. Tinctură de valeriană se dă în toate boalele de nervi cu nelinişte şi nesomn, mai ales la femei, câte 15—20 picături odată de 2—3 ori pe zi, în deosebi seara. Valerianatul de amoniac se ia tot astfel. Toate preparatele de valeriană se cer dela farmacie. Au însă păcatul că au un gust şi un miros urît. Valeriana se scoate din buruiana Odolean.

VARUL este şi el un leac. Apa de var este bună pentru urdinare şi dureri de pântece. Se face astfel: se pune o bucăţică de var nestins, cât o alună mare la un pahar de 250 grame apă. După ce s'a topit scurgem încet apa într'o sticlă, lăsând la o parte drojdia de var din fund. Această apă de var se dă copiilor cu urdinare, câteva linguriţe pe zi (4—6), iar oamenilor mari câteva linguri, când au dureri şi diaree.

Tot cu apa de var se face o unsoare bună pentru arsurile pielei: se amestecă 50 grame apă de var cu 50 grame untdelemn curat, fiert (adică sterilizat) Cu acest liniment, numit liniment oleo-calcar, ungem părţile trupului cu arsuri sau opăreli, şi apoi le acoperim cu o cârpă curată.

Varul este un ucigător al microbilor, al tuturor seminţelor de boală, dar mai ales pentru boale molipsitoare ca tifos, holeră, dizenterie (urdinare cu sânge). Pentru aceasta asvârlim var nestins în privăţi (umblători) sau acolo unde au mers în poiană bolnavii; sau asvârlim lapte de var proaspăt. Cu var spoim pe jos scândurile şi scaunele din privăţi, turnăm lapte de var prin locurile unde s'au svârlit murdării dela bolnavi. Văruitul pereţilor nu este deajuns ca să curăţim (desinfectăm) o odaie unde a stat un bolnav, mai ales care a zăcut de oftică. Pentru aceasta e bine ca în varul de spoit să punem piatră vânătă, ori acid fenic.

Cu var nestins curăţăm puţurile din sat în timp de molimă de tifos, dizenterie, holeră, etc. Turnăm în puţ 50 kilograme var nestins, pe care-l lăsăm acolo. Apa fierbe şi se curăţă. Nici nu este nevoie măcar să mai sleim puţul.

S'a băgat de seamă că cei ce lucrează cu var, nu se prea îmbolnăvesc de oftică. In adevăr, ca să se vindece de oftică plămânii bolnavi strâng în ei, din hrană şi din sânge, var pe care îl grămădesc în părţile bolnave. Sunt mulţi ofticoşi, vindecaţi, cari au adevărate pietre de var în plămânii lor, în locurile unde se prinsese boala. Doctorii s'au gândit atunci să vâre în plămânii bolnavilor var şi au încercat astfel: cu ajutorul unui stropitor (pulverizator), risipesc în aer stropi mici de apă de var. Bolnavul stă cu gura deschisă în faţa stropitorului şi trage în piept aburi de aceştia de apă de var. S'a văzut că celor îngrijiţi aşa le merge foarte bine şi de multe ori oftica uşoară se vindecă. Se fac 10—15 inhalaţii pe zi. Pulverizatorul este foarte simplu şi se găseşte la toate farmaciile şi drogheriile.

VARZA, zeama de foi şi miez fierte în apă, e bună

ca ceaiuri în tuse și răgușeală. Zeama de varză crudă pisată și stoarsă se dă la copii, 20—30 grame odată, ca să scoată limbricii. Foaia de varză, curată, pusă peste răni vechi, ulcere varicoase, le vindecă. Pusă la junghiu, nevralgii, dureri, încheeturi umflate, alină ca și pătlagina. Zeama de varză acră (murată) poate sluji ca purgativ (curățenie), un pahar mare băut dimineața. Cum zeama de varză acrită are multă sare, este oprită bolnavilor de rinichi, de inimă și celor umflați (cu dropică, cu picioarele umflate, buhăiți la față, bolnavilor de scarlatină).

VASILINA se scoate din păcură. Este o unsoare folositoare în casă. Cu ea se unge pielea roșită, mâinile aspre, opărelile și arsurile ușoare. Vasilina boricată se dă pe bube, vasilina mentolată se pune în nas la guturaiuri. Cu vasilina camforată tragem bolnavii răciți.

VATA ALBĂ. Vata e soamă de bumbac. Nu trebue să lipsească din dulăpiorul nici unei gospodării un pachet de vată, pentru orice întâmplare. Cu vata înmuiată în acid boric, spălăm ochii bolnavi, cu vată spălăm rănile, cu vată oprim sângele din nas, etc. Peste rănile proaspete, sângerânde și zemuitoare, nu e bine să se pună vată deadreptul, căci ea se lipește de rană și bolnavul suferă greu când vrem să-i scoatem pansamentul. Peste asemenea răni punem întâi un tifon curat, ori o cârpă de in, sau de bumbac, bine fiartă (sterilizată), și apoi așezăm vata, care trebue să fie și ea tot sterilizată (vezi sterilizare).

VÂSCUL ALB de măr sau de plop se dă în boalele de piept, tuse veche mai ales în scuipături de sânge. Se culege vâscul înainte de a-i da boabele.

Vâscul (viscum album) este un leac foarte vechi, întrebuințat împotriva scuipării de sânge și mai ales împotriva arterioscleozei, adică la bolnavii cari au arterele gata să plesnească.

In medicină un asemenea leac se chiamă hipotensor, adică scade apăsarea din lăuntru a sângelui pe pereții vinelor și potolește bătăile inimii.

Foile de vâsc se usucă și se pisează, iar pătimașul ia 1 gram, până la 1 gram și jumătate pe zi (de 2 ori câte un vârf mic de cuțit). Se poate face și un vin de vâsc, plămădind 40 grame de vâsc verde proaspăt la 1 litru vin alb, din care se bea 100 grame pe zi.

VENINĂRIȚA, gratiola off., avramească, milostivă, potroacă, plantă ierboasă, otrăvitoare, tulpina fără peri, frunzele fără codiță, sulițate, flori albe sau roze, câte una la subțioara frunzelor, fructul o măciulie cu semințe; crește prin mlaștini, bălți, fânețe, etc. Trebue întrebuințată cu băgare de seamă mai ales în dropică, pentrucă pricinuește ieșiri afară cu iritarea mațelor. Se opăresc 1 până la 3 grame de foi la 150 grame apă și se bea dimineața de către cei umflați.

VENTRILICA, veronica off., (buruiană de celperit, strătorică), plantă păroasă, cu tulpina târîtoare, spre vârf ridicată, acoperită de jur-împrejur cu peri aspri, frunzele zimțate, florile albastre sau roz deschis, sau vărgate, crește prin păduri, livezi și pășuni. Planta uscată devine mirositoare. Ceaiul din 10 grame vârfuri înflorite la 1 litru apă, câteva cești pe zi e bun pentru ușurarea mistuirii, în dureri de pântece, dureri de cap după masă. Se dă în gută, piatră la rinichi, reumatisme.

VENTUZELE sunt paharele de sticlă groasă, cu buzele ușor resfrânte, care se pun pe pielea bolnavului, unde se prind și trag cu ajutorul focului. Se pun în răceli, junghiuri, pneumonie, bronșită. Cel mai bun mijloc de a le pune este un șomoiog de vată udat în spirt ori benzină și apoi aprins. Cu el așa aprins ungem repede ventuza în fundul ei pe dinăuntru și apoi o aplicăm grabnic pe piele. Trebue însă băgare de seamă ca să nu ardem bolnavul. Cu mâna stângă ținem ventuza cu gura în sus și cu cea dreaptă bățul cu șomoiogul aprins, stând cât mai aproape de bolnav. Vata din șomoiog să nu aibă prea mult spirt, căci atunci flacăra se prelinge pe buzele ventuzei și arde bolnavul. Flacăra șomoiogului o ținem numai înăuntru și în fundul ventuzei. Se mai poate pune ventuza cu hârtiuțe mici aprinse și puse în fundul ventuzei, pe care o ținem tot cu gura în sus. Când hârtiuța arde, răsturnăm repede ventuza cu gura în jos lipind-o bine de pielea bolnavului. Hârtiuța mai arde o clipă și apoi se stinge, iar ventuza a prins. Alt chip, mai lesnicios este cu banul. Se iau atâția bani, mai ales găuriți și atâtea mucuri de lumânări, căpețele mici, câte ventuze avem. Lipim în mijlocul fiecărui ban câte un căpețel de lumânare, așezăm banii pe piele acolo unde vrem să punem ventuzele, bine înțeles cu lumânărica în sus, aprindem lumânărelile de pe bani. Apoi repede deasupra fiecărui ban cu lumânărica aprinsă așezăm o ventuză cu gura în jos, ținând-o câtva timp cu mâna ca să fie strâns lipită de piele. In curând lumânărica se stinge și ventuza a prins. Meșteșugul este ca ventuza să fie foarte bine așezată cu buzele pe piele, ca să nu răsufle pe nicăieri. Ventuzele se pun pe spate, piept, subțiori, pe buci, pe picioare. Acolo unde e păr mult ele nu prind înainte de a rade părul. Pielea prea aspră va fi unsă cu vasilină ca să prindă și mai bine. Ca să scoatem ventuza apăsăm cu degetul pielea sub buza ei, într'o parte, așa ca aerul să intre sub ventuză, care cade numai decât.

VERIGARIU, părul ciutei (Rhamnus catarticus), un copăcel cu ramurile spinoase, frunzele rotunjoare, foarte ușor zimțate, fructele negre, crește prin păduri și tufișuri. Fructele se întrebuințează ca purgativ în constipație, în dropică, 25—30 de boabe fierte în apă, luate dimineața, pe nemâncate.

VETRICE, tanacetum vulg., buruiană de ceas rău, iarba raiului, o plantă ierboasă, bine mirositoare, tulpina dreaptă, flori galbene aurii ca niște pâlniuțe, crește în Iulie-August prin câmpuri, pe marginea râurilor. Semințele sunt bune pentru isgonirea limbricilor din mațe, 5 grame fierte la 100 grame apă, sau 2—4 grame semințe pisate amestecate în dulceață, miere, peltea. Pentru viermișorii mici ca niște ace, din șezut (oxiuri), se fac clisme cu ceai de semințe.

VEZICĂTOAREA este un plastur făcut cu gândăcei (cantaridă). Pusă pe piele ea o irită și scoate o bășică cu apă. Să nu punem vezicătoarea decât după sfatul medicului, căci ea atacă rinichii prin cantarida ce conține. Vezicătoarea se pune în junghiu, răceli, pleurezii, pneumonii. Mai lesne e de pus foaia de muștar.

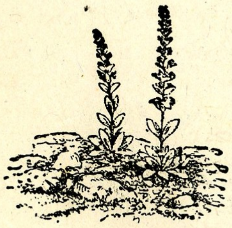
VINARIȚA, asperula odorata (tămâioasă, sânziana de pădure), este o plantă, ca o iarbă, ce crește prin păduri, cu foi mici ascuțite și un smoc de flori albe în vârf, frumos mirositoare. Florile au proprietăți întăritoare și ajută

la urinare, sub formă de ceai din 15 grame la 1 litru apă, câteva cești, în dropică, gălbinare, umflătură. Florile de vinariță se pun în vin ca să-l parfumeze. Ceaiul de flori se dă și la nervoși, isterici.

VINDECEA, betonica off. (crețișor, frunza tăieturii, iarbă de răni), buruiană cu tulpină dreaptă, flori purpurii, ce crește prin fânețe, tufișuri și păduri. Se întrebuințează pe dinafară pentru spălatul rănilor, ulcerelor varicoase, fie fiertură, fie vin, 100 grame de buruiană fiartă la 1 litru vin, cu care se spală rănile urîte.

Cu ceaiul de vindecea se mai alină bolnavii de epilepsie (boala copiilor), bolnavii de stomac, cei cu reumatism și astmă învechită. Se dă și ofticoșilor pentru ușurarea tusei.

VINERIȚA, ajuga reptans (cearta casei), buruiană cu rădăcina în muchii, cu păr pe 2 din cele 4 fețe, peri care se strămută pe celelalte două fețe la noduri. Tulpinița se termină cu un spic de foi și flori. Frunzele de jos mari, cele de sus mici, florile mici galbene sau roșii. Ceaiul din 10 grame la 1 litru apă, câteva cești pe zi se dă în scuipare de sânge, pierderi de sânge pe jos, trânji, etc.



Vineriță

VINEȚELE (albăstrea), centaurea cyanus. Cu ceaiul de flori se fac spălături bolnavilor de ochi, cu conjuctivită.

Cu ceaiul mai slab e bine să-și spele ochii cei cari citesc mult, și și-au obosit ochii astfel.

VINUL e un leac numai în anumite boale, cum e pneumonia (junghiul) la bătrâni, bronchopneumonia, răceala cu tuse. Atunci se poate da o cană de vin fiert cu scorțișoară și miere, cum se obișnuește. Pe dinafară vinul poate sluji în lipsă de altceva ca un alinător al loviturilor și umflăturilor, fie în chip de compresă înmuiată în vin, fie pâine înmuiată în vin.



Vinețele

Vinul nu dă putere de muncă, nici nu întărește cum se crede. Băut mult și des strică mai ales stomacul și ficatul, aduce dropică și atacă creerii.

Cu vin se plămădesc multe leacuri și buruieni.

Copiilor nu trebue să le dăm nici vin, nici altă băutură alcoolică.

VIOLETA (micșunica sălbatică, colțunașii). Ceaiul de flori se dă în tuse și răceală cu răgușală. Rădăcina pricinuește vărsături. In caz de otrăviri dăm pătimașului să bea un vârf de cuțit de praf de rădăcină de micșunele în puțină apă. Se face un sirop de flori de micșunele, bun pentru tuse din 100 grame flori infuzate 12 ceasuri în apă fiartă în vas acoperit, scurgând și adăogând la zeamă 1800 grame zahăr, câteva linguri pe zi. Ceaiul de violete e bun și pentru pricinuit sudoare multă.

VITAMINELE. Vitaminele sunt niște leacuri desco-

perite de curând. Ele ajută la creşterea şi la păstrarea sănătăţii. Când lipsesc din mâncare, omul slăbeşte, pierde sângele şi puterile, se ofileşte şi se îmbolnăveşte. Scorbutul, pelagra, rachitismul, sunt boale pricinuite de lipsa de vitamine.

Toate mâncărurile prea fierte, mezelurile, conservele, laptele prea fiert, mămăliga prea fiartă, orezul lipsit de coajă, toate nu mai au un fir de vitamină şi sunt rele de mâncat. Vitaminele se găsesc din belşug în toate mâncările crude, carne, ou, unt, lapte, miere, dar mai cu seamă în poame, în fructele crude, în legume şi în zarzavaturile nefierte. De aceea e bine să mâncăm multe fructe, lapte mult, unt şi miere, carne friptă, pâine neagră, mâncări sănătoase şi hrănitoare. Pentru iarnă vitaminele se iau în untura de peşte.



Volbură

VIŢA DE VIE. Foile de viţă roşie se întrebuinţează de către femeile cărora li se opresc regulile: foi de viţă roşie 50 grame, foi de maghiran 25 grame, fumăriţa 25 grame, care se amestecă toate la un loc şi din ele se fierb 10 grame la o ceaşcă de apă. Apa de viţă se întrebuinţează pentru spălatul ochilor bolnavi, dar mai bun e colirul.

VOLBURA MARE (cupa vacii), calystegia sepium, plantă agăţătoare, frunzele ca nişte vârfuri de săgeţi cu urechiuşile adesea zimţate, florile mari albe şi

fără miros. Creşte pe lângă garduri, prin tufişuri, păduri, Iulie-Septemvrie. Foile sunt purgative şi aducătoare de fiere. Se pun 6—10 grame foi în o ceaşcă de apă fiartă şi se strecoară; apa se bea dimineaţa de cei constipaţi, umflaţi, cu dropică, sau suferinzi de ficat.

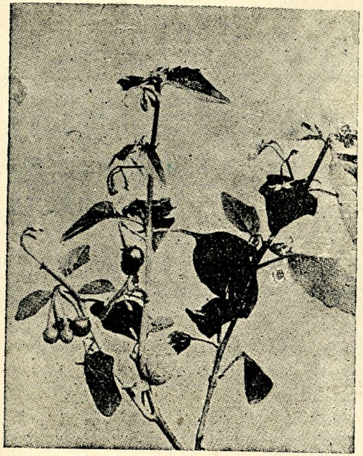
Z

ZAHĂRUL este o hrană bună atât pentru sănătoşi cât şi pentru bolnavi. Cu el se îndulcesc băuturile şi doctoriile, aşa că bolnavul poate lua zahăr sub formă de sirop cu apă ori sifon, limonadă, zeamă de dulceaţă, zeamă de compoturi (mere, pere, gutui, fierte în apă cu zahăr, din care se dă bolnavului numai zeama). Pulberea de zahăr se suflă în ochii cu albeaţă, dar în asemenea cazuri e mai bună operaţia, la un spital de ochi. Pentru uciderea viermilor din şezut (oxiuri), se fac clisme de apă cu zahăr. Zahărul este o hrană trebuitoare muncitorilor cu mâinile şi celor ce se ostenesc cu lucrări grele. De asemenea el e trebuitor copiilor, ca să crească.

Zahărul se poate înlocui peste tot cu miere, care e chiar mai bună şi mai lecuitoare. Zahărul presărat pe rănile vechi şi netămăduite le-ar vindeca uneori.

ZĂPADA. Cu zăpada frecăm pe cei degeraţi. Tot cu zăpadă frecăm repede părţile trupului cu nevralgii (şale, bucă, picior), timp de 3 minute, apoi uscăm pielea şi masăm (tragem) partea aceea încă alte câteva minute. Cu zăpadă înlocuim ghiaţa în punga ce punem pe inima bolnavilor.

ZÂRNA, solanum nigrum (umbra nopţii), plantă otrăvitoare, cu boabe negre ori verzi. E bine să nu se bea nici un fel de leac făcut cu zârnă. Pe dinafară cu fiertura de foi se spală părţile trupului cu mâncărime, şezutul cu trânji, trupul femeiesc, etc.



Zârnă

ZEAMA DE IERBURI. Se sdrobesc la un loc foi proaspete de cicoare, fumăriţă, creson şi lăptucă, se storc şi se strecoară. Zeama e bună pentru scorbut şi rachitism, 100 grame dintr'odată într'o singură dimineaţă. Această zeamă se dă de asemenea pentru curăţirea sângelui, la cei cu scrofule şi bube, la copiii lipsiţi de sânge, slabi şi gălbejiţi.

ZERUL de lapte conţine substanţe hrănitoare. El e bun pentru copiii mici, de ţâţă chiar, cari au mistuirea grea, cu mătrice şi încuere, oamenilor prea graşi şi cu erupţii pe piele. Le dăm odată de 2 ori pe zi, sau lapte de vacă tăiat cu

zer, sau câte o ceașcă de zer ușor îndulcit. La sugaci dăm câteva lingurițe înainte de supt. Zerul trebue să fie proaspăt și cât se poate de curat. Oamenii mari slabi, cu suferințe de stomac și mațe (dispepsii), cei cu gută fac cura de zer bând 500 grame—1 litru pe zi. Cura făcută la stână, pe munți, are și avantajele aerului și înălțimii.

ZINC OXIDUL DE este un praf alb ușor, care se întrebuințează pe dinafară, fie simplu, fie amestecat cu amidonul și talcul, pentru pudratul pielei, în opăreli, roșețe, coși, mai ales la copii. Cu oxidul de zinc se face alifia dulce, cu care se ung bubele și eczemele, mai ales cele de pe obraz.

LISTA BOALELOR

CARE SE POT CĂUTA CU LEACURILE ARĂTATE IN ACEASTĂ CARTE ȘI LOCUL DIN EA UNDE POT FI GĂSITE

Abubă, **vezi acid boric, acid fenic, alifie de ochi, aluat, apa oxigenată, baie fierbinte locală, bandaje, cataplasmă, crinul, înfășurătură (prisniț), inul, pătlagina, permanganat, plasture, spirt, sublimat, tinctură de iod, nalbă, barba caprei, iederă, varză.**

Acreală în stomac, **vezi bicarbonat, bismut subnitric, Borviz, cărbune, cretă, lapte, migdala, oțet, tei, untdelemn.**

Aer în stomac **(aerofagie) (râgâeli și vânturi), vezi dedițel.**

Afte, **vezi gurare.**

Alăptare, **vezi biberon, busuioc, anason, lapte, miere, molura, morcov, odogaci, orz încolțit, portocala, pulberea de oase, saschiu.**

Amețeală, **vezi aer, hrană, fier, obligeană, odolean, lipitori, ventuze cu sânge, rosmarin, ruta, sabur, tinctura de iod, ridichea.**

Anemia, **vezi aer, afine, anghelică, bae rece de râu, chinina și coaja de chină, cimbru, dietă, fier, ficat, frăsinel, fumariță, gențiană, glicerofosfat, grâu, iarba mare, lăptuca, legume (roșii), lumina soarelui, marea, măcriș, măduva, mersul, miere, momițe, munte, ochi de rac, odihna, orz încolțit, ou, ovăz, papara, poame, remf, rosmarin, salcă, sânge, sirop iodo-tonic, sirop iodur de fier, soare, stomac de vită, supra-alimentație, ștevie, zeama de ierburi.**

Anghină, **vezi acid boric, afine, ajutorul grabnic, apă de**

gură, apă oxigenată, aspirină, borax, busuioc, căldărușă, clorat de potasiu, fragă, gargară, ghinda, hrean, indrușaim, înfășurătură, lămâe, mac, miere, miericică, mur, muștar, nalbă, năpraznică, nuc, orz, paparoane, permanganat, piatră acră, răculeț, ruta, salvia, sare, săpunarița, sânișoară, smeura, smochina, spirt, tinctura de iod, trandafir, turița, țipirig, țuica.

Anghina difterică, vezi anghină, dietă, desinfecție, creolină, gargară, înfășurătură (compresa fierbinte) lapte, leșie, loțiuni, permanganat, ser.

Apă la plămâni (pleurezie), vezi înfășurătură, lăsniceor, munte, muștar, salicilat de sodiu, aer, soare, tinctura de iod, supra alimentație, trestia, ulm, vezicătoare.

Apă la încheeturi, salicilat de sodiu, salicilat de metil, nisip, soare, sare, tinctura de iod.

Apă la prapor, vezi prapor tuberculos, prapor aprins.

Apendicită, ghiață, lapte, legume (roșii, vinete,) loțiuni, punga cu ghiață, sare amară (oprită).

Apoplexie (vezi dambla), vezi ajutorul grabnic, creer, icre, lipitori, jalapa, muștar, ghiața, punga cu ghiață.

Aprindere de stomac, vezi stomac bolnav.

Aprindere de plămân, vezi junghiu, pneumonie, congestie.

Arsuri, vezi acid boric, ajutor grabnic, bandaje, glicerina, picric, plop, scrobeală albă, stereghiață, țaic, var, vaselina.

Arsură în capul pieptului cu jerăgai, vezi ardeiul, bicarbonatul, bismut subnitric, Borviz, bromur, busuioc, cărbune, cretă, dietă, lapte, miere cu sunătoare, migdale, oțet, sunătoare, tei, trifoiște, untdelemn.

Arterioscleroză, vezi îngroșarea arterelor.

Artritism, vezi gută, încărcarea trupului.

Astmă, vezi aer curat, anghelică, dedițel, laur, mătrăgună, munte, podbal, săpunarița, vindecea, scânteuță, fumuri.

Astupare în gât (gușter, angină difterică), vezi ajutor grabnic, ser.

Asudare (aducere de sudoare), vezi aer cald, bae caldă, boziu, brustur, garoafa, hrean, ienupere, izma, limba mielului, lingurea, mei, melisa, salie, sipica, soc, struguri negri, trestia, turta, violeta, gălbenele, barba caprei.

Asudare la picioare, vezi piatra acră, talc, creolină, permanganat, soare, stejar.

Avort (lepădătură), vezi igienă, ruta, șofran.

Babon, vezi apă, apă de plumb, înfășurătură (compresa rece) alifie mercurială, lutul, nalbă, pansament, in.

Bășica udului bolnavă, vezi dureri la urinare.

Bătae de inimă (vezi și inimă bolnavă), cafea, ceai, izma, bromur, lăptuca, levănțica, mărgăritărel, melisa, miere, odolean, păducel, punga cu ghiață, rosmarin, rușcuța, salcâm, sparanghel, sulfina, gălbenele, bujor, nufăr, dedițel.

Bătătură (negi), vezi rostopască, urechelnița.

Bătrânețe, vezi grâu, iarba usturoasă, izma, lapte, măceș, masaj, măr, miere, orz încolțit, ovăz, supa de cereale.

Beție, vezi amoniac, lapte.

Blenoragie, vezi sculament.

Boala copiilor (epilepsie) vezi bromur, dracilă, maghiran, mătrăguna, miere, odolean, pelinarița, ruta, soare, sulfina, vindecea, bujor.

Boală închipuită, vezi gândul, igienă, lumină, soare.

Boală molipsitoare, vezi antiseptic, apa de gură, apa oxigenată, băi de apă rece, calaican, clismă, creolină, desinfecție, foc, formol, igiena satului, înfășurătură (compresa rece), lapte, lămâia, leșie, loțiuni, miere, oțet, picături de pus în nas, piatră vânătă, portocala, punga cu ghiață, smeura, soda, spirt, sterilizare, sublimat, supa de legume, ser, vaccin.

Boașe umflate, vezi alifie mercurială, apă de plumb, băi calde la boașe, ghiață, punga cu ghiață.

Brâncă, vezi antipirină, aspirină, boziu, creolină, desinfecție, dietă, formol, ichtiol, miere, plop, remf, ser, soc, tinctura de iod.

Bronchită, vezi tuse.

Bube (în gură, pe trup), vezi acid lactic, acid boric, acid salicilic, afine, alifie de ochi, apă oxigenată, bandaje, benzină, borax, brustur, cartof, căldărușă, cicoare creolină, cretă, crin, deltea, funingine, ichtiol, igiena, izma, lemn câinesc, limba câinelui, lingurea, lutul, miere, mușețel, orez, pansament, pătlagina, păpălău, păstură, pelin, per-

manganat, piatra iadului, piatra vânătă, plasture, plop, răchitan, remf, salvia, sclipeţi, scrobeala, sipica, smeura, soc, spirt, ştevie, tărâţe, tătăneasă, tinctură de iod, ţaic, ţintaura, ulm, untura de peşte, untura de porc, zeama de ierburi, zer, zinc, gălbenele.

Bube dulci, vezi acid boric, acid salicilic, afine, alifie de ochi, borax, cartofi, cataplasmă, crin, deltea, glicerină, ichtiol, morcov, pansea, patlagina, permanganat, piatra vânătă, răchitan, scrobeală, ştevie, zinc, gălbenele.

Bube pe obraz, vezi acid boric, acid salicilic, alifie galbenă de ochi, borax, ceară, deltea, glicerina, lăptuca (vezi la legume), lingurea, muşeţel, păpădia, scrobeala, ştevie, ţaic, zinc.

Buboi, vezi alifie mercurială, acid boric, aluat, apă oxigenată, bandaje brustur, cataplasmă, ceapă, crin, eter, foc, înfăşurătură (prisniţ), inul, lumânărica, lutul, miere, nalba, pansament, pătlagină, pecetea lui Solomon, permanganat, plastore, podbal, spirt, tinctura de iod, ţaic, iedera, varza.

Buze crăpate, vezi alifie de buze.

Cancer (rac), vezi şarpe.

Căderea măruntaelor (căderea stomacului, a maţelor, a mitrei, a rinichilor, cu lăbărţarea pântecelui), vezi brâu.

Căderea părului, vezi brustur, nemţoaice, obligeană, rosmarin, ou, stejar, straşnic, tinctura de iod.

*Cădere (*cu umflătură, dureri şi vânătae), vezi apă, apă de plumb, nalba.

Cârtiţă, vezi buboi, uimă.

Coji în cap, vezi acid salicilic, alifie de ochi, benzină, bicarbonat de sodiu, borax, cartof, glicerina, limba câinelui, lingurea, măr, morcov, ou, pansea, plop, săpun medicinal, sclipeţi, scrobeală, glicerina, stejar, tărâţe, tinctura de iod, nalbă, gălbenele.

Congestie, vezi junghiu, bae de apă rece, gaiacol, înfăşurătură, ipecacuana, lăsnicior, lipitori, lut, muştar, piper, ruta, sabur, ţuica, spirt, ventuze, ventuze cu sânge, scânteuţă.

Constipaţie, vezi apă, apa de Breaza, Borviz, busuioc, cicoare clismă, cruşar, foaia de muşcată, frasin, genţiana, glicerina, iaurt, împărăteasa, inul, irigator, jalapa, lapte (zer), lăptuca, legume, lemn dulce, mamă, mană, masaj, măcriş, măr, mersul, miere, mutătoare, nalba, pansea, piersic, poame, portocala, prune, pucioasa, rapiţa, reţina, revent, sabur, salcâm galben, sare, sare amară, săpun, siminichie, soc, spanac, soare, struguri, struguri negri, supozitor, susai, tras, trepădătoare, ţaic, untdelemn, verigar, volbura mare, zer, roiba, ridichea, fiere de vită.

Colţ de lup, vezi oftică la os.

Coşi pe obraz, vezi acid boric, bicarbonat de sodiu, borax, castravete, ceară, glicerină, iaurt, izmă, măr, poame, pucioasă, săpun medicinal, tărâţe de migdale, ţaic.

Crăpătura sfârcului ţâţei, la femeile care lăptează, vezi borax, busuioc, ceară, coada şoricelului, gutue, miere, nalba sânişoară, scrobeala, glicerina, smirna, stejar, tătăneasa, untura de porc.

Crăpătura limbei, vezi sânişoară.

Crăpătura pielii, vezi borax, ceară, glicerină, nalbă, sânişoară, scrobeala, stejar, tătăneasa, untura de porc.

Curgeri de urechi, vezi acid boric, apa oxigenată, muşeţel, permanganat, spirt, tinctura de iod (spălături).

Curgere de sânge, vezi hemoragie.

Curgere de sânge din nas, vezi antipirină, apa oxigenată, coada calului, urzica.

Dalacul, vezi eter, igiena satului, lapte, leşie, permanganat, ser, ţaic.

Dambla, vezi ajutorul grabnic, electricitate, ghiaţa la cap, muştar, punga cu ghiaţă, sabur, jalapa, ventuze cu sânge, tras.

Degerătură, vezi apă rece, borax, glicerină, ghiaţă, scrobeală albă, stejar, zăpadă.

Diabet (zahăr în urină şi sânge) vezi afine, bicarbonat de sodiu, dietă, fragă, legume (castravete, dovlecel), anghinare, nuca, ţaic, ţiţei.

Diaree, vezi urdinare.

Dinţi negri, vezi sacâz, salvia, cărbune.

Dizenterie, vezi urdinare cu sânge.
Dropica, vezi barba caprei, boziu, caprafoii, cireşe (codiţe), ghimpe, iarba fiarelor, împărăteasa, lapte, miere, obligeana, osul epurelui, pelin, porumb, praz, rapiţa, rosmarin, soc, strugurii ursului, trestie, ulm, veninăriţa, verigar, vinariţa, volbura.
Dureri de cap, vezi aer, băi de aer cald, anghelică, antipirină, aspirină, alifie mercurială (dacă durerea de cap e sifilitică), bae caldă la picioare, bromur, cafea, cismele cucului, hrean, lămâe, leşie, lipitori, lutul, măr, melisa, muştar, odolean, piramidon, rosmarin, ruta, salcâm, tras, valeriana, varza, cartof, ventrilica, ventuze, ventuze cu sânge, vinariţa, ridichea, iarba iute, barba caprei, anghinare.
Durere de dinţi, vezi miere, muşeţel.
Durere de măsele, vezi aburi, acid boric, antipirină, apa de gură, bromur, cataplasmă, ceară, eter, gaiacol, gogoşi de tufă, inul, înfăşurături (compresa fierbinte), izma, lutul, măselariţa, măturica, museţel, păpălău, piatra acră, piramidon, spirt, tămâe, tinctura de iod, ţipirig.
Dureri de ficat, supozitor cu afion, vezi ficat bolnav, piatră la ficat, barba caprei.
Dureri de rinichi, supozitor cu afion, vezi rinichi bolnavi, piatră la rinichi.
Durere de pântece, vezi anason, anghelică, bae caldă, bae caldă la pântece, bismut subnitric, boziu, busuioc cataplasmă, cărămidă, cărbune, cătuşnic, ceară, chimen, drăgaică, frăsinel, iarba de puşcă, indruşaim, înfăşurătura fierbinte (compresua), isop, izma, leuştean, limba câinelui, lutul, mac, maghiran, măceş, mei, melisa, nucşoară, oţet, sare, scorţişoară, soare, spirt, sunătoare, supozitor, trifoişte, ventrilica, barba caprei.
Dureri de pântece la copii, vezi anason, boziu, cataplasmă, cărămidă, cărbune, chimen, înfăşurătura fierbinte (compresa), inul, izma, lapte, lutul, mei, melisa, piersic.
Dureri de maţe, vezi captaplasmă, cărămidă, cicoare, cretă frăsinel, iarba de puşcă, indruşaim, sirop, izma, lapte, limba câinelui, lutul, măceş, mei, melisa, sare, scorţişoară, spirt, sunătoare, supozitor cu afion, ventuze, dediţel.

Durere de pântece la menstruaţie (luna femeii), vezi anghelică, antipirină, aspirină, bromur, busuioc, cărămidă, ceară, drăgaică, izma, leuştean, lutul, mac, melisa, nomol, odolean, oţet, piramidon, ruta, scorţişoara, soare, spirt, barba caprei.
Durere de muşchi, vezi aburi, antipirină, ardei, aspirină, bae caldă, aer cald, blană de animal, camfor, ienupere, izma, liniment, lutul, mac, masaj, melisa, muştar, oţet, piramidon, rosmarin, salicilat de sodiu, salicilat de metil, soare, sovârf, spirt, tinctura de iod, tras, iedera, barba caprei.
Durere de picior, vezi sciatică, nevralgie.
Dureri de şale, vezi albina, aer cald, antipirină, ardeiul, aspirină, bae caldă, bae caldă la şezut şi şale, blană de animal, boziu, camfor, cărămidă, electricitate, esenţa de terebentină, ienupere, înfăşurătură fierbinte, iodur de sodiu, izma, liniment, lutul, masaj, melisa, muştar, nisip, nomol, piramidon, rosmarin, salicilat de sodiu, salicilat de metil, sare, soare, sovârf, spirt, tras, ventuze, ventuze cu sânge, vezicătoare, barba caprei.
Durere de urechi, vezi aburi antipirină, aspirină, borax, busuioc, cataplasmă, înfăşurătură fierbinte (compresa), inul, izma, lutul, măselariţa, muşeţel, picături, spirt, urechelniţa, varza.
Dureri urinare, vezi bae fierbinte la şezut şi pântece, bicarbonat de sodiu, bob, busuioc, caprafoii, cataplasmă, cărămidă, ceapă, cireşe (codiţe), ienupere, înfăşurătură fierbinte, inul, izma, lumânărica, mac, mei, morcov, nalba, năvalnic, osul epurelui, ovăz, paracherniţa, pătlagina, pir, porumb, spanac, splinuţa, urzica albă.

Epilepsie, vezi boala copiilor.

Falcă umflată, vezi durere de măsele, oreion, puroi la măsele.
Fălcariţă (tetanos), vezi igiena, ser.
Famen, vezi fudulii.
Ficatul bolnav, vezi ardeiul, bicarbonat de sodiu, Borviz, cicoare, creson, cruşar, cruşăţea, dietă, lapte, lămâe, legume,

împădurita nerastră

morcov, lipitori, miere, mirodenie, năvalnic, păpădia, pelin, pir, rapiţa, ridiche, salcâm galben, salicilat de sodiu, sclipeţi, spanac, struguri, sunătoare, tortel, turiţa, untdelemn, volbura, roibă, barba caprei, anghinare, fiere de viţă.

Fierbinţeli (febră), vezi aer rece, antipirină, apă, arin, aspirină, bae rece, camfor, chinină, clismă, dulceaţă, fragă, frasin, genţiană, ghiaţă, înfăşurătură, lapte, lămâe, loţiuni, măturica, miere, oţet, piramidon, rosmarin, salcă, sare de lămâe, soc, supă de legume, supozitor, termometru.

Fierea îngroşată, vezi miere, mirodenie, năvalnic, păpădia, pir, ridiche, salicilat de sodiu, spanac, struguri, untdelemn, volbura, roiba, anghinare.

Fractură, vezi os rupt.

Friguri, vezi apă, antipirină, arin, aspirină, bae rece, chinină, cicoare, corn, frasin, genţiană, ghiaţa, igiena satului, înfăşurătură, lămâe, leandru, loţiuni, lupinul, măturica, miere, odogaci, odolean, oţet, păpădia, pelin, răchitan, rosmarin, salcă, schinel, supozitor, trifoişte, ţintaura, unguraş.

Frică, vezi bromur, apă rece, duş, valeriană, bujor.

Furnicel, vezi coş şi buboi.

Gălbenare (vezi şi ficat bolnav), căldăruşă, cârmâz, dietă, lapte, lămâe, legume, pir, ridiche, tortel, turiţa, untdelemn, vinariţa, roiba, anghinare.

Gaze otrăvitoare, vezi ajutor grabnic, otrăvire.

Gâlci, vezi acid boric, afine, antipirină, apă de gură, arin, aspirină, bae fierbinte la picioare, borax, busuioc, căldăruşă, clorat de potasiu, fragă, gargară, ghindă, gogoşi de tufă, hrean, indruşaim, înfăşurătură, lămâe, leşie, mac, miere, molotru, mur, muştar, nalbă, porumb, răculeţ, ruta, salvia, sare, săpunariţa, sânişoară, sirop iodotanic, smeura, smochina, soare, lumină, aer, spirt, tinctura de iod, trandafir, turiţa, untura de peşte, jir.

Ghinduri umflate, vezi apă, apă de plumb, ghindă, ghiaţă, jir, marea, molotru, munte, nuc, sirop iodo-tanic, sirop iodur de fier, soare, lumină, aer, spirt, tinctura de iod, untura de peşte, gălbinele, iedera.

Gingii umflate, vezi acid boric, apă de gură, arin, borax,

busuioc, căldăruşă, clorat de potasiu, gogoşi de tufă, igiena satului, miere, miericică, mur, permanganat, piatră acră, piatră vânătă, sânişoară, smochină, tinctură de iod.

Greaţă, vezi cafea, eter.

Gripă, vezi aburi, antipirină, aspirină, bae caldă, bae fierbinte la picioare, iarba usturoasă, leşie, miere, muştar, picături de picat în nas, soc, tras, unguraş, ventuze.

Gurare, vezi acid boric, afine, apă de gură, arin, borax, busuioc, căldăruşă, clorat de potasiu, fragă, igiena satului, lapte, lemn câinesc, mac, miere, miericică, orz, paparoane, permanganat, piatră acră, piatră vânătă, sânişoară, smochină, spirt, tinctură de iod, trandafir, turiţa, urechelniţă.

Guşa, vezi igiena satului, iodur de sodiu.

Guşter, vezi gâlci anghină difterică, scarlatină, înfăşurături (compresă fierbinte), scârnă de câine alb.

Gută, vezi încărcarea trupului, aer cald, brânduşă, brustur, caprafoii, cruşăţea, dietă, esenţa de terebentină, fragă, frasin, fumăriţă, fudulii, lapte, lăsnicior, legume, masaj, măr, mesteacăn, mirodenie, nopticoasă, ovăz, păpălău, plop, poame, remf, săpunariţă, sclipeţi, silnic, struguri, struguri negri, tinctură de iod, tras, trestia, ţintaură, ventrilică, zeamă de ierburi.

Guturai, vezi aburi, antipirină, aspirină, bae fierbinte la picioare, hrean, leşie, maghiran, măr, miere, muştar, nalbă, picături de pus în nas, tinctură de iod, vaselina.

Hemoragie vezi ajutor grabnic, antipirină, bandaje, cipres, clismă, cornul de secară, fier, gelatină, hamamelis hydrastis, iasca, oţet, pătlagina, punga cu ghiaţă, răchitan, răculeţ, sacâz, sânişoară, sclipeţi, spirt, tinctură de iod.

Hrana copilului, vezi biberon cacao, dulceaţă, iaurt, lapte, lapte de mărgăriţă, legume (roşii, cartof, spanac), miere, ulei de nucă, orz, ou, ovăz, papară, poame, portocala, pulbere de oase, salep, struguri, supa de cereale, supa de legume, tapioca, griş, vitamine, zahăr.

Impietrirea sânului (ţâţelor) la femeile care alăptează, vezi arin, iedera.

Incărcarea trupului, vezi aer, — bae de aer cald —, asmă-

ţui, barba caprei, bicarbonat, bob, brustur, creson, dietă, frasin, fumariţă, fudulii, iaurt, lapte (zer), legume, lipitori, masaj, mărul, mersul, nopticoasă, pepene, poame, sabur, soare, soc, struguri, susai, tinctură de iod, tras, ţintaura, zeama de ierburi, zer, anghinare.

Incheeturi bolnave cu dureri şi umflătură, vezi aer, bae de aer cald, albine, ardeiul, antipirină, aspirină, bae caldă, bicarbonat, bob, boştină, boziu, esenţa de terebentină, frasin, ienupere, înfăşurătură fierbinte (compresa), lăsnicior, liniment, lutul, masaj, muşeţel, nisip, nomol, păpălău, piramidon, plop, rosmarin, salicilat de sodiu, salicilat de metil, sare, sclipeţi, silnic, soare, spirt, tinctura de iod, tras, ţintaura, varză, anghinare, iedera, barba caprei.

Incuiere, vezi constipaţie.

Incurcătură de maţe, vezi jalapa.

Ingrăşare, vezi aer, bae de aer cald, fumăriţă, fudulii, lapte (zer), măr, mersul, poame, struguri, susai, tinctura de iod, tras, zer.

Ingrijirea bolnavului, vezi aer, băi de apă rece, cacao, cafea, camfor, clismă, compot, dietă, dulceaţă, gândul, gutuia, înfăşurarea (compresa rece), lapte, lămâia, linişte, loţiuni, odihna, oţet, picături de pus în nas, apa de gură, apa oxigenată, portocala, punga cu ghiaţă, sare de lămâe, smeura, supa de legume, zahăr.

Injunghiere, vezi ajutor grabnic, bandaje.

Ingroşarea arterelor (arterioscleroză), vezi dietă, iodur de sodiu, lapte (zer), legume, lipitori, păducel, poame, sabur, soc, struguri, susai, tinctura de iod, ţintaura, usturoiu, vâsc, zeama de ierburi, zer, anghinare.

Inec (vezi şi ajutor grabnic), respiraţie artificială.

Inec cu tuse, vezi năduf, astm, tuse.

Inimă slăbită, vezi cacao, cafea, camfor, digitală, eter, rosmarin.

Inimă bolnavă, vezi ajutor grabnic, asmăţui, dietă, digitală, eter, ghiaţă, inima de vită, iodur de sodium, jalapa lapte, legume (sparanghel), masaj, mărgăritărel, mesteacăn, odihna, odolean, păducel, porumb, pungă cu ghiaţă,

Insolaţie, vezi eter, igienă.

Intoxicaţie (vezi otrăvire), vezi igienă.

Inţărcarea copilului, vezi lapte, legume, biberon, ou, ovăz, orez, papara, saschiu, supa de cereale, supa de legume.

Isterie, vezi drăgaică, lăptucă, bromur, levănţica, ruta, rosmarin, salcă, vinariţa, tâlhărea.

Jerăgai, vezi arsuri în capul pieptului.

Junghi, vezi antipirină, vezi aer cald (bae), apă, ardeiul, aspirină, bae rece, blană de animal, camfor, cataplasmă, înfăşurătură, lăsnicior, lutul, mac, muştar, petrol, piper, piramidon, porumb, rosmarin, salicilat de sodiu, salicilat de metil, sare, soare, spirt, tinctura de iod, tras, ţuica, untdelemn, varză, ventuze, ventuze cu sânge, vezicătoare, vin.

Lapte mult la femee, vezi arin.

Laringită, vezi răguşală.

Lăhuzie, vezi cacao, corn de secară, grâu, igienă, lapte, linişte, permanganat, piatră vânătă, scorţişoară, tinctura de iod.

Leşin, vezi ajutor grabnic, amoniac, cafea, eter, izma, muştar, hrean, obligeana, respiraţie artificială.

Limbrici, vezi barba caprei, cimbru, cofeturi de limbrici, esenţa de terebentină, hrean, lapte, lemnul maicii domnului, limbricariţa, morcov, odcgaci, pelin, rapiţa, roşcova, sămânţa de dovleac, tarhon, tragă, ţelină, usturoi, varză, vetrice.

Limfatism, vezi scrofule, duş rece, bae de apă rece la râu, ghinda, jir, marea, măduva, nuc, sirop iodotanic, sirop iodur de fer, soare, tinctura de iod, untura de peşte.

Lipsă de poftă de mâncare, vezi aer — băi de aer rece —, anason, aghelică, duş rece, cătuşnic, ienupere, dracilă, dumbăţ, fumăriţă, genţiana, lămâe, legume (roşii), lupin, maghiran, măcriş, mersul, miere cu ţintaură, molotru, morcov, nucşoară, nuc, obligeană, pelin, schinel, scorţişoară, soare, sparanghel, stomac de vită, tarhon, trasul, ţintaura.

Lipsă de sânge, vezi anemie.

Lipsă de puteri, vezi slăbire.

Lovitură, vezi apă, apă de plumb, arnica, creţişoare, fluerătoare, ghiaţă, împărăteasa, înfăşurătură (prisniţ), lumânărica, pansament, plop, punga cu ghiaţă, sânişoară, spirt, urechelniţa, vin, iedera.

Luna la femee, vezi menstruaţie.

Lungoare, vezi tifos.

Maţe bolnave, vezi iaurt, igienă, izma, lapte, măceş, miere, pucioasă, rosmarin, soare, sunătoare, tarhon, unguraş, melisa, zer.

Mărgăritărel, vezi gurare.

Mătreaţă, vezi păr bolnav, coji în cap.

Mătricea copiilor, vezi anason, apă, cataplasmă, cărămidă, ceapă, ceară, inul, izma, lapte, măceş, mei, miere, muşeţel, orz încolţit, oţet, piersic, portocală, mălai de porumb, rosmarin, sare, zer.

Mâncărime de piele, vezi bae caldă, bae de tărâţe brustur, iarba mare, izma, orez, oţet, ou, pătlagina, permanganat, scrobeala, soc, tărâţe, zârnă, ridichea.

Mâncărime la şezut (trânji), bae fierbinte, acid fenic, răchitan, scrobeala, zârna, lăptuca.

Meningită, vezi apă, apă de gură, antipirină, aspirină, bae rece, clismă, creolină, dietă, formol, ghiaţa, înfăşurătura, leşie, loţiuni, oţet, picături de pus în nas, punga cu ghiaţă, ser.

Menstruaţie oprită ori împuţinată, vezi anghelică, asmăţui, bromur, coada şoricelului, cruciuliţă, frăsinel, gălbinele, ienupere, împărăteasa, leuştean, lipitori, lupin, maghiran, melisa, muşeţel, muştar, pătrunjel, pelin, chinina, remf, rosmarin, ruta, soc, şofran, trepădătoare, valeriana, viţa, bujor.

Menstruaţie tulburată, vezi anghelica, antipirina, asmăţui, aspirină, bromur, frăsinel, lăptuca, leuştean, maghiran, melisa, nomol, odolean, oţet, pătrunjel, piramidon, rosmarin, ruta, şofran, valeriana, gălbinele, bujor.

Miros urît al gurii, vezi apă de dinţi, cuişoare, constipaţie.

Mistuire grea, vezi amăreală, anason, apă, ardei, bicarbonat de sodium, Borviz, busuioc, cafea, ceai, chimen, cicoare, cimbru, creson, cuişoare, genţiana, iaurt, indruşaim, isop, izma, lămâe, legume, lemnul maicii domnului, leuştean, maghiran, măcriş, măr, măturică, melisa, mersul, molotru, molura, muşeţel, orz încolţit, păpădia, pelin, portocala, revent, saschiu, scorţişoara, sovârf, stomac de vită, sunătoare, susai, tarhon, tei, trifoişte, turta, ţintaura, ventrilica, zer, dediţei.

Mitră bolnavă şi umflată, vezi băi calde la pântece, corn de secară, ghiaţa, irigator, marea, nomol, punga cu ghiaţă, soare.

Molimă, vezi boală molipsitoare.

Muşcătură de albină, vezi amoniac.

Muşcătură de câine turbat, vezi foc, igiena satului, vaccin, spânz.

Muşcătură de şarpe, vezi foc, permanganat, ser antiveninos, cafea, injecţii cu camfor şi cafeină, ceai de foi şi coajă de frasin, untdelemn.

Năduf în piept, vezi hrean, iodur de sodiu, laur porcesc, lăptuca, măselariţă şi mătrăguna, morcov, podbal, tinctura de iod, ventuze cu sânge, scânteuţă, fumuri.

Neastâmpăr, vezi bromur, cafea, camfor, cătuşnic, cânepă, ceai, cismele cucului, drăgaică, duş, garoafa, hamei, înfăşurătura, izma, lăptuca, levănţica, lipitori, maghiran, melisă, nufăr, odolean, păducel, poame, rosmarin, ruta, salcâm, soare, sulfina, tâlhărea, tei, tras, valerină, vinariţa, gălbinele, bujor.

Negi, vezi acid lactic, cetena de negi, iasca, laptele cucului, piatra iadului, rostopască, foc, urechelniţa.

Nefrită, vezi rinichi bolnavi.

Nelinişte, vezi neastâmpăr, menstruaţie oprită.

Nervi bolnavi şi sleiţi (neurastenie), vezi aerul, apă de flori, bae rece la râu, bae caldă, duş rece sau duş călduţ, bromur, camfor, cătuşnic, cânepă, cimbru, cismele cucului, creer, drăgaică, duş, fudulii, gândul, glicerofosfat, grâu, hamei, icre, înfăşurătură, izma, lăptuca, lemnul maicii domnului, levănţica, linişte, maghiran, masaj, măr, melisa, miere, momiţe, munte, muşeţel, nufăr, odihna, odolean, ou,

păducel, pulberea de oase, rosmarin, ruta, salca, salcâm, salvia, soare, sulfina, supraalimentație, tâlhărea, tei, tras, untura de pește, valeriana, vinarița, gălbinele, bujor.

Neputința bărbătească, vezi creeri, fudulii, gândăcei, grâu, icre.

Nesomn (insomnie), vezi aer — baia de aer rece — anason, apă de flori, bae rece la râu, bae caldă, bae de flori de tei, duș rece, duș călduț, bromur, cafea, camfor, cătușnic, cânepă, ceai, drăgaică, duș, hamei, înfășurătură, izma, lăptuca, leșie, levănțica, mac roșu, masaj, măr, melisa, mersul, miere, munte, mușețel, nufăr, odolean, păducel, poame, rosmarin, salca, salcâm, soare, sulfina, tâlhărea, tei, tras, lipitori la ceafă, valeriana, ventuze, vinarița, gălbinele, bujor.

Nevralgie, vezi aer — bae de aer încălzit — albine, antipirină, ardeiul, aspirină, bae, caldă locală, blană de animal, boziu, bromur, camfor, cărămidă, cânepă, electricitate, esența de terebentină, gaiacol, ghiața, înfășurătură, iodur de sodiu, liniment, lipitori, lutul, masaj, măselarița, măturica, muguri de pin, mușețel, muștar, nisip, odolean, petrol, piramidon, plasture, rosmarin, salicilat de sodiu, salicilat de metil, soare, lumină, spirt, tinctură de iod, tras, varză, ventuze cu sânge, zăpada.

Nisip la rinichi și în bășică, vezi bob, busuioc, cireșe (codițe), cismele cucului, coada calului, fragă, glicerina, iarba neagră, ienupere, lapte (zer), legume, măceș, măcriș, mecteacăn, mirodenie, morcov, ovăz, păpălău, pir, splinuța.

Nod în gât (la femeile nervoase, la femeile după 40 de ani, când li se oprește regula), vezi bromur, cătușnic, drăgaică, lăptuca, levănțica, lipitori, melisă, nufăr, odolean, păducel, poame, rosmarin, ruta, salca, salcâm, sulfina, tâlhărea, valeriana, ventuze, vinarița.

Oboseală, vezi aer, cacao, glicerofosfat, creer, fudulii, grâu, marea, izmă, melisă, miere, momițe, munte, odihna, ou, ovăz, soare, lumină, supraalimentație, untura de pește.

Ochii bolnavi, vezi acid boric, alifie de ochi, ceapă, colir, floare de ochi, igiena, mușețel, pelin, permanganat, piatra vânătă, ruta, smeura, sulfina, trandafir, turta, țâță de femee, ud de copil mic, vată, vinețele, vița.

Oftică, vezi acid fenic, aerul, afine, borșul, camfor, carne, crudă, coada calului, corn, creolină, desinfecție, dietă și regim, dracilă, formol, fragă, glicerofosfat, grâu, icre, igiena satului, înfășurătură, iodoform, lapte, leșie, liniște, lumina soarelui, marea, măceș, miere, momițe, muguri de pin, munte, ochi de rac, odihna, orz încolțit, piatra vânătă, podbal, pulberea de oase, răculeț, răchitan, salvia, sclipeți, silnic, soare, supraalimentație, ștevie, trandafir, țiței, unguraș, untdelemn, untura de pește, usturoi, var, vindecea, zer, ou.

Oftică la oase, vezi aer, glicerofosfat, iodoform, lumina, marea, miere, ou, pulberea de oase, soare, supraalimentație, untura de pește.

Oftica la mațe, vezi măceș, răchitan, soare, untura de pește.

Opăreala pielii, între picioare, la subțiori, la ceafă, vezi bismut subnitric, cretă, glicerină, orez, scrobeală albă, talc, tărâțe, vaselină, zinc, apă de plumb.

Oreion, vezi apă, apă oxigenată, apă de plumb, antipirină, aspirină, molotru, iederă, gălbinele, nalbă.

Os rupt, vezi ajutor grabnic, bandaje, cărămidă, legume, lutul, ochi de rac, odihna, pulbere de oase, soare.

Os moale (vezi rachitism), glicerofosfat, grâu, lapte, legume, lumina, marea, miere, ochi de rac, ou, poame, pulbere de oase, soare, untura de pește, jir.

Os mâncat de puroi (colț de lup), vezi glicerofosfat, grâu, legume, lumina, lutul, marea, miere, ochi de rac, odihna, ou, pulbere de oase, untura de pește, jir.

Otrăvire, vezi ajutor grabnic, cafea, cărbune, igiena, ipecacuana, muștar (aduce vărsături), ou, piatra vânătă, respirație artificială, soare, violeta.

Otrăvire cu mangal (oxid de cărbune), vezi aer, igienă, respirație artificială.

Otrăvire cu mașina de călcat rufe, vezi aer, respirație artificială.

Otrăvire cu ciuperci (vezi ajutor grabnic), cărbune, ipecacuana, piatra vânătă, stomac de vită.

Ovare bolnave și umflate, vezi băi calde la pântece, ghiața, soare, ovare de vită (vezi opoterapie).

Paludism, vezi eucaliptus, ficat, chinină, igiena satului, marea, munte.

Panglică, vezi dovleac, feriga, esența de terebentină, sămânța de dovleac, tarhon, fraga, țelina.

Paralizie, vezi electricitate, iodur de sodiu, tinctura de iod, trasul, ventuze.

Păduchi, vezi alifia vânătă, benzină, petrol, popaz.

Păduchi lați, vezi alifia vânătă, benzină.

Păduchi de lemn, vezi benzină, esența de terebentină, formol, petrol.

Peritonită, vezi prapor aprins, oftica la prapor.

Piatră la rinichi, vezi apa de Căciulata, bae caldă, bob, cataplasmă, cărămidă.

Părul bolnav, vezi bicarbonat de sodiu, vezi benzină, iarbă mare, limba câinelui, brustur, nemțoaice, ou, petrol, pochivnic, rosmarin, săricica, stejar, strașnic.

Pelagră (jupuială, roșeală), vezi bicarbonat, bismut subnitric pentru oprirea urdinării, carne crudă, creson, dietă și regim, fier, ficat, igienă, lapte, miere, ou, pâine, glicerină scrobeală, vaselina.

Pete pe obraz, vezi acid boric, borax, castravete, izma, legume, mesteacăn, păpădia, smirna.

Piatră la ficat, vezi cărămidă, clismă, crușățea, dietă, esență de terebentină, glicerina, ienupere, legume (roșii), mac, morcov, nopticoasă, păpădia, pir, ridiche, sunătoare, untdelemn.

Piatră la rinichi (vezi următoarea).

Piatră la bășica udului, vezi bae caldă la șezut și pântece, bicarbonat de sodiu, bob, cataplasmă, cărămidă, cireșe (codițe), cismele cucului, coada calului, crușățea, esența de terebentină, fragă, glicerina, iarba, neagră, ienupere, legume (roșii), lapte, mac, măceș, măcriș, mesteacăn, nopticoasă, ovăz, păducel, păpădia, pir, splinuța, țelina, ventrilica.

Piele bolnavă, grasă, cojoasă, unsuroasă, vezi bicarbonat de sodiu, borax, brustur, cicoare, creson, izma, legume (lăptuca), mesteacăn, mirodenie, morcov, nopticoasă, păpădie, pătlagina, poame, săpunarița, glicerina, scrobeala albă, smeura, smirna, ștevie, tărâțe, ulm, zer, zinc, gălbinele, nalbă.

Piept slab, vezi aer, ceapă, dracilă, morcov, muguri de pin, munte, pulberea de oase, untura de pește, ou.

Pierdere de cunoștință, vezi leșin.

Pieirea laptelui la femeile care alăptează, vezi anason, lapte, miere, molură, morcov, odogaci.

Pierderea puterilor, vezi slăbire.

Pierdere de sânge, vezi hemoragie.

Pierderi de sământă (poluții), vezi hamei, lăptuca, nufăr, odolean, păducel, bujor.

Pierderea udului noaptea în pat, vezi sunătoare.

Plagă, vezi acid boric, acid fenic, arin, (caută rană, tăetură).

Pneumonie, vezi amăreală, anghelică, apă, antipirină, apă de gură, apa oxigenată, aspirină, cafea, camfor, chinină, clismă, gaiacol, gargară, înfășurătură, loțiuni, lutul, muștar, piper, rosmarin, tinctură de iod, trestia, țipirig, țuica, untdelemn, ventuze, ventuze cu sânge, vezicătoare, vin.

Poală albă, vezi arin, bae caldă la pântece și șezut, balsam de copae, bicarbonat de sodiu, fragă, iarbă mare, ienupere, irigator, nuc, nufăr, permanganat, răchitan, răculeț, rosmarin, sclipeți, stejar, sublimat, sulfina, tinctură de iod, trandafiri, țaic, urzica albă.

Polipi în nas, sirop iodo-tanic, soare, sirop iodur de fier, untura de pește.

Pojar (cori), vezi antipirină, apă de gură, apă oxigenată, aspirină, creolină, dezinfecție, dietă, formol, igienă, leșie, loțiuni, paparoane, mei, oțet, picături de pus în nas, gălbinele.

Prapor aprins (peritonită), vezi ghiața, lăsnicior, loțiuni, sare.

Prapor ofticos (peritonită tuberculoasă), vezi lumină, soare, untura de pește.

Puroi (ulcer, rană, bubă, buboi), vezi pătlagină, permanganat, sânișoară.

Puroi la măsele (abces dentar), vezi acid boric, apă de gură, apă oxigenată, cataplasmă, eter, gaiacol, permanganat, spirt.

Puşchii, vezi gurare.

Rachitism, vezi creson, gălbăşoara, ghinda, glicerofosfat, grâu, hamei, lapte, legume, marea, miere, ochi de rac, ovăz, pulbere de oase, soare, lumină, untura de peşte, jirul, zeama de ierburi.

Rană, vezi acid boric, acid fenic, ajutor grabnic, apă, apă oxigenată, arin, bandaje, benzină, cărbune, creolină, creţişoare, crin, gelatină, brustur, iască, igienă, înfăşurătura (prisniţe), iodoform, lemn câinesc, limba câinelui, muşeţel, pansament, pătlagina, păpălău, păstură, pelin, permanganat, piatra iadului, piatra vânătă, plop, răculeţ, remf, salvia, sânişoară, sclipeţi, silnic, sipica, soare, soc, spirt, stejar, sterilizare, sublimat, sunătoare, tătăneasa, tinctura de iod, ţuica, untdelemn, urechelniţa, varză, vată, vindecea.

Rapăn, vezi căldăruşă, ciocan de porumb, cruşar, tutun.

Răceală, vezi aburi, antipirină, apă, ardei, aspirină, bae rece la râu (celor ce răcesc lesne), bae caldă, boziu, camfor, cărămidă, ceai, chinină, coada şoricelului, esenţa de terebentină, gutue, hârtia, hrean, ienupere, leşie, limba mielului, lingurea, liniment, lumânărica, masaj, măr, melisa, miere muguri de pin, muştar, nalbă, obligeană, oţet, paparoane, picături de pus în nas, piramidon, plasture, podbal, salicilat de sodiu, salicilat de metil, sare, scorţişoară, smeura, smochina, soc, specii pectorale, spirt, struguri negri, tei, ţuica, untdelemn, vaselina camforată, ventuze, vezicătoare, vin, violeta.

Răguşeală, vezi aburi, aspirină, bae caldă, boziu, brâncuţă, candel alb, candel negru, eucaliptus, gutue, limba mielului, lumânărica, miere, muştar, nalbă, ou, parpian, pătlagina, podbal, soc, specii pectorale, struguri negri, tei, ţelină, boziu, dediţei, laur porcesc, lăptuca, mătrăguna, morcov, varză, vin, violeta.

Răsuri, vezi menstruaţie.

Răsuflare grea cu tuse si înec, vezi anghelică, busuioc, muştar, podbal, ventuze cu sânge, fumuri, scânteuţă.

Râgâeli, vezi anason, anghelică, bicarbonat, bismut subnitric, Borviz, busuioc, cărbune, cretă, melisa, dediţel.

Râie, vezi bae de pucioasă, căldăruşă, ciocani de porumb, cruşar, petrol, pucioasa, tutun.

Regula la femee, vezi menstruaţie.

Reumatism proaspăt (cu umflarea şi durerea încheeturilor), vezi antipirină, apă de gură, apă oxigenată, aspirină, bae caldă, dietă, frasin, lapte, lăsnicior, lutul, marea, piramidon, salcă, salicilat de sodiu, salicilat de metil.

Reumatism cronic (învechit), vezi aer — băi de aer încălzit —, albine, ardei, aspirină, bae caldă, bae de pucioasă, bae de iod, barba caprei, bicarbonat, bob, boştină, brânduşă, brustur, cânepă, cicoare, dietă, esenţa de terebentină, frasin, furnici, hrean, iarba mare, ienupere, iodur de sodiu, lăsnicior, liliac, lutul, marea, masaj, măselariţă, mirodenie, muguri de pin, muşeţel, nisip, nomol, nopticoasă, păpălău, plop, pucioasă, remf, rosmarin, salca, salicilat de sodiu, salicilat de metil, sare, săpunariţa, sclipeţi, silnic, sirop iodo-tanic, soare, sovârf, spirt, struguri, struguri negri, tinctura de iod, tras, trestia, turiţa, ţelina, ţintaura, urzica, ventrilica, vindecea, zer, anghinare.

Rinichi bolnavi, vezi aer — băi de aer cald —, apa (dieta de apă), apă de Căciulata, asmăţui, bae caldă, bicarbonat de sodiu, boziu, busuioc, caprafoii, ceapă, cireşe (codiţe), cismele cucului, coada calului, dietă, holera, iarba fiarelor, iarba neagră, iaurt, ienupere, inul, jalapa, masaj, măr, mei, mesteacăn, miere, morcov, mur, nuc, obligeană, odihna, rinichi, paracherniţa, pir, porumb, praz, rosmarin, sânişoară, scaiul dracului, silnic, soc, splinuţa, struguri, struguri negri, tras, ţelina sălbatecă, urzica albă, urzica, ventuze, ventuze cu sânge, vinariţa, zer.

Roşaţa, vezi opăreală, spurcăciuni, bube, pelagră.

Sarcină, vezi brâu, igienă, hrană, lapte, legume, melisa, miere, ochi de rac, orz încolţit, pulberea de oase, odihna, liniştea.

Sânge la cap, vezi ghiaţă, ajutor grabnic, hrean, lipitori, muştar, punga cu ghiaţă, ruta, tras, ventuze, ventuze cu sânge, jalapa.

Sânge îngroşat, vezi ţintaura, ventuze cu sânge, lipitori, jalapa, zeama de ierburi, zer, anghinare.

Sânge stricat, vezi alifie mercurială, cicoare, creson, fumăriţă, hrean, legume, morcov, măr, miere, pătlagina, sipica, sirop iodo-tanic, sirop iodur de fier, soare, spanac, tinctură de iod, ţintaura, untura de peşte, jirul, zeama de ierburi.

Scarlatina, vezi antipirină, apă de gură, apă oxigenată, aspirină, bae rece, cireşe (codiţe), clismă, creolină, dezinfecţie, dietă, formol, gargară, ghiaţă, igiena satului, înfăşurătură, lapte, lămâe, leşie, loţiuni, miere, oţet, piatra vânătă, picături de pus în nas, punga cu ghiaţă, ser de convalescent, gălbinele.

Sciatică, vezi aer, băi de aer cald, albine, alifie mercurială (dacă durerea pe picior e dintr'o sfrenţie veche), antipirină, ardei, aspirină, bae la picioare, bae fierbinte la şezut, camfor, cărămidă, cataplasmă, electricitate, ghiaţă, înfăşurături (comprese fierbinte), iodur de sodiu, liniment, lutul, nisip, nomol, salicilat de sodiu, salicilat de metil, soare, lumină, spirt, ventuze, ventuze cu sânge, zăpadă.

Scorbut, vezi creson, fumăriţă, hrean, lămâe, lingurea, măcriş, miere, vitamine, zeama de ierburi.

Scrofule, vezi bae rece la râu, bae meticamentoasă, băi la mare, cicoare, creson, fumăriţă, gălbinele, hamei, hrean, iarba mare, jir, lingurea, marea, măduva, mesteacăn, miere, nuc, rapiţa, săpunariţa, sirop iodo-tanic, soare, ştevie, ţintaura, ulm, untura de peşte, zeama de ierburi.

Scrântituri, vezi ajutor grabnic, apă oxigenată, arnica, bandaje, lutul, masaj, plop, urechelniţa, iedera.

Sculament, vezi apă de plumb, băi fierbinţi la membru, balsam de copae, bicarbonat de sodiu, gândăcei, ghiaţă, inul, ienupere, irigator, nalba, permanganat, piatra vânătă, pir, santal, stiuclă pisată, urzica, sulfamide.

Scuipare de sânge, vezi şi hemoragie, coada calului, corn de secară, dracilă, eucaliptus, fragă, ghiaţa, ghinda, iarba iute, măceş, răchitan, sânişoară, sclipeţi, silnic, tătăneasă, traista ciobanului, trandafir, turiţa, urzica, usturoi, vâsc, vineriţă.

X *Scurgeri la femei,* vezi blenoragie, vezi poală albă, bicarbonat de sodiu, fragă, ienupere, irigator, nalba, năpraznica, nuc, permanganat, piatra vânătă, răchitan, răculeţ, rosmarin, stejar, sublimat, tinctură de iod, ţaic, urzica albă.

Scurgeri de sânge la femee, vezi hemoragie, vezi cipres, corn de secară, dracilă, fier, hamamelis hydratis, iarbă iute, lemn câinesc, răchitan, răculeţ, traista ciobanului, urzica albă, urzica, vineriţă, vâsc.

Scurgeri de sânge pe şezut, vezi afine, bismut subnitric, cipres, pătlagină, stejar, supozitor, traista ciobanului, turiţa, vineriţa.

Sifilis (sfrenţie) vezi alifie vânătă, apă oxigenată, clorat de potasiu, bismut, iodur de sodiu, lăsnicior, mercur, piatra iadului, piatra vânătă, salce, sirop iodotanic, sovârf, tinctură de iod.

X *Slăbire,* vezi amăreală, anghelică, bae rece, duş rece, duş călduţ, boştină, bun de vacă, cacao, chinina, coaja de chină, coada şoricelului, corn, creeri, dietă şi regim, dracilă, dumbăţ, dulceaţă, fier, frăsinel, garoafa, genţiană, ghinda, gimnastica, glicerină, grâu, iarba usturoasă, icre, izma jir, legume (roşii), cartofi cruzi, levănţica, lupin, maghiran, marea, masaj, măceş, măduva, măturica, mersul, miere, molura, momiţe, muguri de pin, nuc, ochi de rac, orz încolţit, ou, ovăz, papară, pelin, pulberea de oase, rosmarin, salcă, salvia, sare, sânge, sclipeţi, sirop iodotanic, sirop iodur de fier, soare, tras, ţintaura, untura de peşte, vinariţa.

Splină umflată, vezi chinină, năvalnic, sare, tinctură de iod, ridiche, iodur de sodiu.

Spuzeală (mâncărime de piele, spurcăciune, urzicătură, bube, scarlatină, pojar).

Spurcăciuni (eczeme), vezi acid boric, acid salicilic, afine, alifie de ochi, apă de plumb, arin, borax, benzină, brustur, cartof, cicoare, creson, cretă, deltea, glicerină, ichtiol, izma, limba câinelui, legume (lăptuca) lingurea, măr, mesteacăn, mirodenie, morcov, nuc, panseа, păpădia, permanganat, piatra vânătă, plop, răchitan, salvia, săpun medicinal, sclipeţi, scrobeală albă, sipica, sirop iodotanic, sirop iodur de fier, smeura, soare, ştevie, tictura de iod, ţaic, ţintaura,

ulm, untura de peşte, untura de porc, vindecea, zeama de ierburi, zinc, gălbinele.

Stomac bolnav, vezi bicarbonat, bismut subnitric, Borviz, brâu, busuioc, cataplasmă, cărămidă, cărbune, chimen, cimbru, cretă, dietă, drăgaică, frăsinel, genţiană, gudron, iarbă de puşcă, ienupere, lapte, lutul, miere, nucşoară, obligeana, oţet, pătlagina, pătrunjel, plop, revent, rosmarin, salvia, sânişoară, sclipeţi, silnic, soc, stomac de vită, sunătoare, tortel, trifoişte, turiţa, ţintaura, unguraş, untdelemn, vindecea.

Sugiu, vezi acid boric, acid fenic, aluat, creolină, bae fierbinte la deget, bandaje, înfăşurătura (prisniţ), pătlagină, pecetea lui Solomon, permanganat, apa oxigenată, spirt, sublimat, nalba, iedera.

Surpare, vezi brâu, gălbăşoară.

Surzire prin astuparea urechilor cu dopuri de clei, vezi bicarbonat.

Şancăr, vezi băi fierbinţi la membru, iodoform, permanganat, piatra iadului, piatra vânătă, tutun.

Tăetură, vezi ajutor grabnic, apă, apă oxigenată, bandaje, iască, igienă, pansament, pătlagină, permanganat, răchitan, remf, spirt, tinctură de iod.

Tăeturi, vezi dureri de pântece.

Testicule, vezi boaşe.

Tifos, vezi acid lactic, antipirină, apă, apă de gură, apă oxigenată, aspirină, bae rece, benzonaftol, bismut subnitric, cafea, calaican, camfor, chinină, clismă, creolină, desinfecţie, dietă, formol, fragă, gargară, ghiaţa, igiena satului, înfăşurătură, lapte, lămâe, leşie, loţiuni, măduva, oţet, permanganat, piatra vânătă, picături de pus în nas, punga cu ghiaţă, rosmarin, sare de lămâie, vaccin, unguraş, var.

Trânji, vezi afine, apa de plumb, ardeiul, bae caldă la şezut, castan sălbatec, cipres, coada şoricelului, gogoşi de tufă, iarbă iute, iască, macul, măr, nalba, pătlagina, plop, răchitan, răculeţ, soc, supozitor, tărâţe, troscot, urzica albă, vineriţă, zârna.

Treapăd, vezi urdinare.

Troahnă, vezi guturai.

Tremurături (la cei nervoşi, la femeile cu menstruaţie tulburată ori oprită), vezi bromur, odolean, plumb.

Turbare, vezi muşcătură de câine.

Tuse, vezi aburi, amăreala, anason, anghelică, boziu, brâncuţă, busuioc, candel alb, candel negru, ceapă, cimbru, coada şoricelului, creson, crin, curmale, esenţa de terebentină, eucaliptus, gaiacol, gudron, gutue, iarba mare, lăptuca, lemn dulce, limba mielului, lingurea, lumânărica, mac roşu, marea, măr, mătrăguna, mei, miere, mierea ursului, morcov, muguri de pin, munte, muştar, nalbă, nap, năvalnic, nemţoaice, odogaci, ou, pansea, paparoane, parpian, pătlagina, plasture, plop, pochivnic, podbal, poligala, prafuri contra tusei, praz, pucioasă, rosmarin, roşcovă, seu, silnic, sirop iodotanic, smeură, smochina, soc, specii, pectorale, straşnic, stafide (struguri), struguri negri, tătănească, tei, tinctura de iod, ţelină, ţipirig, unguraş, usturoi, varză, vâsc, vindecea, violeta, scânteuţa.

Tuse măgărească, vezi anason, antipirină, cimbru, dediţei, lapte de măgăriţă, lăptuca, mac roşu, marea, miere, cimbrişor, munte, muştar, paparoane, piersic, roşcovă, bujor.

Ţâţă care coace (cu puroi), vezi apă, acid boric, apă de plumb, înfăşurătură rece, inul, lumânărica, lutul, muşeţel.

Ud micşorat, vezi următorul.

Ud oprit, vezi asmăţui, bae rece, bae fierbinte la şezut şi pântece, boziu, ceapă, cataplasmă, cireşe (codiţe), coada calului, fragă, hrean, iarbă neagră, ienupere, limba mielului, lingurea, măr, osul epurelui, paracherniţa, păpălău, pepene, plop, poame, porumb, praz, rosmarin, ruşcuţa, scaiul dracului, silitra, sirop de cinci rădăcini, soc, splinuţa, strugurii negri, strugurii ursului, urzica, vinariţa, roibă.

Uimă, vezi alifie mercurială, acid boric, aluat, apă de plumb, miere, molotru, nalba, podbal, porumb, punga cu ghiaţă, salvia, tinctura de iod.

Ulcer la stomac, vezi bismut subnitric, cărbune, clismă, oţet, punga cu ghiaţă, sânişoară.

Ulcere varicoase, vezi alunul, bandaje, castan sălbatec,

pt. tuse, crize de tuse convulsivă: infuzie din săli epale de scai vânăt (mărunţit) (1 linguriţă), grunze de pătlagină, se dă un docot, apoi se adaugă cimbrişor (între 3 degete). După 10-15 min. se strecoară, se îndulceşte cu miere — câte 1 linguriţă în crizele de tuse.

coada calului, coada șoricelului, deltea, lemn câinesc, limba câinelui, pătlagina, permanganat, piatra iadului, piatra vânătă, plop, răchitan, sânișoară, sclipeți, scrobeala, silnic,

Ulcerații, vezi apă, apă de plumb, arnică, crețișoare, ghiața, împărăteasa, înfășurătură (prisniț), lumânărica, lutul, nalba, plop, porumb, punga cu ghiață, spirt, tras, iedera, soare, stejar, turița, urechelnița, varză, vindecea, gălbinele. varza.

Umflarea glesnelor
Umflarea picioarelor
Umflarea pleoapelor } vezi umflarea trupului.
Umflarea pântecelui

Umflarea trupului, vezi barba caprei, codițe de cireșe, digitală, ghimpe, hrean, iarba fiarelor, iarba neagră, ienupere, împărăteasa, jalapa, lapte, masaj, mărgăritărel, mei, mesteacăn, miere, obligeana, odihna, osul, iepurelui, plop, praz, rosmarin, rușcuta, strugurii ursului, tras, vinarița, ventuze cu sânge, vinarița. (Caută la *ficat bolnav, inimă bolnavă, rinichi bolnavi, dropică).*

Urcior, vezi cataplasmă, acid boric, mușețel, nalbă, ochi bolnavi.

Urdinarea copiilor, vezi acid lactic, apa, apa de orez, bismut subnitric, cataplasmă, clismă, dietă, gelatină, gutue, igienă, inul, lapte, brânză, măceș, măr, mei, miere, mușețel, orez, oțet, ou, ovăz, permanganat, **prafuri contra** diareii, pulberea de oase, răchitan, rețina, sare amară, soare, supa de cereale, tărâțe, scrobeala albă, trandafir, urzică albă, var.

Urdinare la omul mare, vezi acidul lactic, afine, apa, apa de orez, bae caldă la pântece, barba caprei, benzonaftol, bismut, subnitric, cafea, cataplasmă, cărbune, ceară, cebarea, cerențel, clismă, coada calului, corn, dietă și regim, fragă, gogoși de tufă, holera, igiena, isop, lapte, brânză, lemn câinesc, limba câinelui, măceș, măr, mei, moșmoana, odogaci, odolean, orez, oțet, ovăz, păducel, permanganat, poroambe, prafuri contra diareii, pulberea de oase, sare amară, sânișoară, sclipeți, scorușa, soare, splinuța, stejar, supa de cereale, talc, tărâțe, scrobeala albă, tătănească, tinctură de iod, trandafir, troscot, turița, urzica albă, var.

Urdinare cu sânge, vezi acid lactic, afine, apa, apa de orez, benzonaftol, bismut subnitric, calaican, castan, cataplasmă, cebarea, clismă, coada calului, dietă, brânză, lemn câinesc, măceș, orez, ou, ovăz, piatra vânătă, poame, prafuri contra diareii, răchitan, răcuieț, sare amară, sânișoară, sclipeți, ser, splinuța, stejar, tărâțe, scrobeală albă, tătănească, traista ciobanului, troscot, urzica albă, urzica usturată, var.

Uremie, vezi dietă, creer, icre, lipitori, anghinare.

Urzictură, vezi bae caldă, bae de tărâțe, dietă, icre, oțet, ou, poame, scrobeală albă, tărâțe.

Varice (vezi și ulcere varicoase), vezi cipres, lutul, iarba iute.

Vărsare de sânge din stomac, vezi bismut subnitric, ghiața, punga cu ghiață, sânișoară.

Vărsături, vezi cafea, eter, ghiața, izma, lămâe, melisa, sare de lămâe, tinctura de iod, bicarbonatul.

Vătămătură, vezi anason, chimen, odogaci, nucșoară, sânge de nouă frați, untdelemn.

Vânătăi, vezi apă, apă de plumb, arnica, crețișoare, fluerătoare, ghiața, împărăteasa, înfășurătură (prisniț), plop, urechelniță.

Vânturi, vezi anason, anghelică, busuioc, chimen, isop, leuștean, melisa, molura, dedițel.

Vedere slăbită, vezi ruta, turta, vinețe.

Viermi în mațe, vezi benzină, bismut subnitric, calomfir, ceapă, dovleac, esența de terebentină, frăsinel, funinginea, hrean, iarba usturoasă, igienă, lapte, lemnul maicii domnului, limbricarița, lupin, nuc, ulei de nucă, odolean, pelin, roșcovă, sământă de dovleac, tarhon, fraga, țelina, țintaura, usturoi, vetrice, zahăr.

Zăbale și
Zâmbre, vezi alifie de buze, crăpătura pielei.